«Здоровьесбережения в хореографии».

Считается, что хореографы — люди находящиеся все время в движении, которые занимаются спортом и, соответственно, ничего болеть у них не должно.

Я не говорю про банальное ОРВИ, я про другие болезни — профессиональные. Мне кажется на эту тему стоит задуматься.

Елена Дмитриевна Штомпель прислала интересный материал на эту тему, где рассказала свою историю.

«Меня зовут Елена Дмитриевна Штомпель, работаю педагогом дополнительного образования уже 30 лет. И только после того, когда моё здоровье стало заявлять о себе, я начала всерьёз задумываться, что же я делала не так.

Вроде всё время в движении, а позвоночник больной, суставы скрипят, ещё и судороги время от времени беспокоят. И ведь действительно, когда я только начинала работать, даже не задумывалась, сколько раз в день делаю одно и то же движение, правильно ли растягиваю мышцы, правильно ли делаю наклоны.

А самое страшное, что детям я тоже не могла этого объяснить, потому что нас этому ни в училище, ни в институте не учили. Тогда я перелопатила массу различной литературы, и разработала для своего коллектива программу «Танец и здоровье», по которой мы работаем уже пять лет.

Сегодня я предлагаю вашему вниманию статью, с которой, надеюсь, начнётся разговор на тему здоровьесбережения в хореографии. И в следующей публикации мы поговорим о правилах здоровьесбережения на занятиях.

**«Основные задачи и принципы здоровьесбережения в хореографическом коллективе».**

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Здоровый образ жизни, к сожалению, не занимает первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если научить ребенка с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы.

Катастрофическое снижение качества и уровня здоровья населения в целом, и особенно детей и подростков, — неопровержимый факт, реальность нашего времени, которая вызывает тревогу у специалистов и государственных деятелей во всем мире.

Человек, безусловно, абсолютная ценность общества, а его здоровье — гарантия гармоничного развития социума, залог политической стабильности и экономического прогресса государства. Вряд ли кто-нибудь может это оспорить. Однако лишь одно признание актуальности данного тезиса недостаточно, если за ним не следуют радикальные практические шаги к решению самой проблемы здоровья.

Именно поэтому проблема сохранения и развития здоровья человека в динамично ухудшающихся экологических условиях стала предметом пристального внимания науки и практики, не случайно так много специалистов разных профессий занялись поиском и разработкой путей её решения.
Строго объективных критериев, дифференцирующих понятия «болезнь» и «здоровье», пока нет.

Существует более 300 определений здоровья. В уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье – это состояние физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

**Физическое здоровье — состояние органов и систем органов, жизненных функций организма.**

Психологическое здоровье – динамическое состояние внутреннего благополучия (согласованности) личности.
Социальное здоровье – система мотивов и ценностей, регулирующих поведение.

Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Бесспорно, что успешность обучения в школе, да и дальнейшая успешность в жизни определяется уровнем состояния здоровья человека.

Хореография – один из важнейших видов искусства. И, конечно, занятия хореографией способствуют укреплению здоровья и физическому развитию организма. Движения, прошедшие длительный отбор временем, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей при условии правильно организованного учебно — воспитательного процесса.

Но также как и спорт, хореография является одним из самых травмоопасных видов деятельности, а со временем, нагрузка на организм даёт о себе знать, и появляются нежелательные эффекты: начинают болеть суставы, возникают судороги и многое другое.

Возникает вопрос: как сохранить и укрепить здоровье обучающихся?

К сожалению, специально этому педагогов не обучают, а в литературе по хореографии вопрос здоровьесбережения не освещён. И далеко не все педагоги задумываются о том, как правильно организовать учебно – воспитательную работу, чтобы дети не получали физических и психологических травм, и как максимально направить усилия ученика на укрепление своего здоровья.

Думаю, что каждый хореограф должен способствовать процессу формирования здоровой личности.

Поэтому я для себя определила **ряд основных задач:**

• создать организационно-педагогические, санитарно-гигиенические и другие усло-вия здоровьесбережения;
• «обучить здоровью» — сформировать у обучающихся знания, умения и навыки, не-обходимые для укрепления собственного здоровья;
• «сформировать здоровье» — сохранить и укрепить здоровье обучающихся;
• воспитать у обучающихся культуру здоровья и устойчивый интерес к двигатель-ной деятельности.

**В своей работе я использую следующие принципы:**

• принцип «не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и педагога;
• принцип триединого представления о здоровье как о совокупности физического, психологического и социального здоровья;
• принцип формирования ответственности за свое здоровье — только в этом случае ребёнок реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья;
• принцип системности — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом занятии;
• принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися — учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном;
• принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенно-стям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся;
• принцип приоритетности позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями). Успех порождает успех — акцент делается на хорошее, в любом поступке, действии сначала выделяется положительное, а только потом отмечаются недостатки;
• принцип сочетания охранительной и тренирующей (повышающей адаптационные возможности человека) стратегии обучения.

Контроль за эффективностью всего комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся целесообразно проводить с помощью медицинского работника и психолога учреждения **по следующим параметрам:**

• гигиенические требования;
• организация здоровьесберегающей деятельности;
• организация образовательного процесса по принципам здоровьесбережения;
• эмоционально — психологический климат в коллективе;
• грамотность педагога по вопросам здоровья и его нервно – психическая устойчивость»

Уважаемые коллеги, можете ли вы что-нибудь сказать по данному вопросу? Стоит ли в вашем коллективе задача здоровьесбережения? И считаете ли вы это важным?

Будем рады вашим комментариям на эту тему.