МБУ ДО «ДШИ» города Вышний Волочек

**МЕТОДИЧЕСКОЕ СООБЩЕНИЕ**

**«ФОРМИРОВАНИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Преподаватель МБУ ДО «ДШИ»  Кареник Е.В. |
|  |  |

Вышний Волочек 2025

**СОДЕРЖАНИЕ**

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc197339519)

[ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 5](#_Toc197339520)

[1.1 Составляющие здорового образа жизни 5](#_Toc197339521)

[1.2 Способы формирования у обучающихся культуры здорового образа жизни 7](#_Toc197339522)

[ГЛАВА 2 ПРАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ (НА ПРИМЕРЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО АНСАМБЛЯ «ДансМикс» Г. ВЫШНИЙ ВОЛОЧЁК) 11](#_Toc197339523)

[2.1 Характеристика хореографического ансамбля «ДансМикс» 11](#_Toc197339524)

[2.2 Основные направления формирования культуры здорового образа жизни в хореографическом ансамбле «ДансМикс» 12](#_Toc197339525)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 14](#_Toc197339526)

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 16](#_Toc197339527)

# **ВВЕДЕНИЕ**

На сегодняшний день, в условиях высокого уровня развития науки, образования и технологий, возрастает риск возникновения различных опасных ситуаций техногенного, экологического, химического, биологического, генетического, психологического и других характеров, влияющих на физическое и моральное состояние здоровья человека и общества в целом. В связи с этим современный человек постепенно начинает проявлять интерес к собственному здоровью.

Но, к сожалению, то, что взрослые начали проявлять интерес к здоровью не значит, что их дети делают тоже самое. Большая часть родителей подвержена вредным привычкам, а дети, видя перед собой в основном этот пример начинают думать, что такой образ жизни – это норма.

Проблемы, связанные с прививанием человеку здорового образа жизни, начинаются уже в достаточно раннем школьном возрасте. Подростки, да и младшие школьники тоже, зачастую, чтобы казаться старше и «круче» стремятся попробовать «взрослые» вещи по типу алкоголя, сигарет и даже наркотических веществ, которые в любом случае подрывают иммунитет и общее состояние здоровья ещё не сформировавшегося до конца организма ребёнка.

Вопрос о здоровом образе жизни как никогда актуален, ведь чем больше запретных веществ, загрязнения окружающей среды, эволюции вирусов – тем больше рисков и меньше продолжительность жизни.

Вопросами о формировании ЗОЖ задавались многие, к примеру Е. Н. Назарова и Ю. Д. Жилов в работе «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»; К. В. Павинская «Формирование готовности студентов-хореографов к здоровье сберегающей деятельности»; И. Б. Страхова «Здоровый образ жизни как способ интеграции в социум: на примере студентов с ослабленным здоровьем»; В. А. Сухомлинский «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя»; С. Трча «Искусство вести здоровый образ жизни» и многие другие.

Цель работы – определить основные направления формирования культуры здорового образа жизни в образцовом хореографическом коллективе «ДансМикс»

Для того, чтобы достичь поставленную цель нам нужно сформулировать ряд задач:

1. На основе изученной литературы определить понятие здоровый образ жизни;
2. Выявить составляющие здорового образа жизни;
3. Изучить способы формирования у обучающихся культуры здорового образа жизни;
4. На основе всего изученного материала определить основные направления формирования культуры здорового образа жизни в образцовом хореографическом коллективе «ДансМикс».

Объект: здоровый образ жизни.

Предмет: процесс формирования здорового образа жизни средствами хореографии.

# **ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

# **1.1 Составляющие здорового образа жизни**

Для того, чтобы разобраться с составляющими здорового образа жизни, необходимо для начала определить само понятие. Изучив достаточное количество литературы по теме, мы можем это сформулировать.

Понятие здорового образа жизни является достаточно простым, его сложность состоит в принятии такого образа жизни как истинно правильного и необходимого для здоровья человека. Каким бы простым не было само понятие мы можем выделить несколько отличающихся друг от друга вариантов определения:

1. (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом;

2. Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие;

3. Здоровый образ жизни — образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье, улучшить самочувствие и уберечься от излишнего стресса путём контроля над собственным поведением;

4. здоровый образ жизни — это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья;

5. ЗОЖ — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня и т.д.;

6. Здоровый образ жизни ‒ это сознательное санитарное поведение, направленное на укрепление, сохранение и восстановление здоровья.

Таким образом можно сказать, что здоровый образ жизни является важной составляющей процесса нашей жизнедеятельности. Придерживаться ЗОЖ – значит дорожить своим здоровьем и жизнью.

Теперь перейдём к составляющим здорового образа жизни, ведь именно на основе этого можно понять, каким образом человек может придерживаться ЗОЖ:

1. режим труда и отдыха: необходимо грамотно сочетать физические и умственные нагрузки, а также выбирать правильную форму отдыха после каждого из видов труда;

2. рациональное питание строится на следующих принципах: достижение энергетического баланса; определение качественного состава пищи; ритмичность приёма пищи;

3. здоровый сон – это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью;

4. активную мышечную деятельность: регулярные физические нагрузки необходимы человеку для поддержания нормальной массы тела, баланса в организме, грамотного распределения нагрузки по мышечному и костному каркасу человека;

5. закаливание организма. Наиболее простой способ закаливания – воздушные ванны. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры. Они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуют артериальное давление, улучшают обмен веществ;

6. знание требований санитарии и гигиены: Гигиена тела содействует правильной жизнедеятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека;

7. культуру межличностного общения и сексуального поведения, психофизическую регуляцию. Психосексуальная жизнь является неотъемлемой частью жизнедеятельности человека. Значение этого фактора образа жизни, восприятие его и отношение к нему в различные возрастные периоды меняется, тем не менее, сказывается на всем протяжении жизни. В связи с этим умение вести рациональную психосексуальную жизнь (и речь идет не только непосредственно о половом акте, а о всем многообразии взаимоотношений женщины и мужчины) играет важную роль в обеспечении здоровья человека.

Изучив составляющие, мы понимаем, что они не столь сложны, чтобы соблюдать их в течение всей жизни, хотя бы частично. На основе данного материала мы можем перейти к вопросу о способах формирования здорового образа жизни у обучающихся.

# **1.2 Способы формирования у обучающихся культуры здорового образа жизни**

В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Вот некоторые меры, которые могут быть приняты образовательными учреждениями для решения этой задачи:

1. распространение здоровьесберегающих технологий обучения;
2. обеспечение доступности занятий физической культурой, туризмом и спортом для всех категорий детей;
3. внедрение инновационных оздоровительных и физкультурно-спортивных технологий;
4. реализация программ гигиенического воспитания;
5. разработка системы мер по предотвращению подросткового суицида;
6. организация просветительской работы по формированию культуры здорового питания.

Цель здоровьесберегающей педагогики – вооружить выпускника знаниями, необходимыми для ведения здорового образа жизни, и воспитать у него культуру здоровья. Современного школьника подстерегает большое количество соблазнов, которые мешают вести правильный образ жизни, обеспечивающий хорошее здоровье и успеваемость на уроках. Чрезмерное увлечение компьютерными играми и телепередачами, предпочтение чипсов и кока-колы – это негативные факторы, постепенно разрушающие здоровье.

Какие же существуют способы формирования культуры здорового образа жизни? Для начала рассмотрим традиционные варианты:

1. Основной формой организации воспитательной работы с учащимися является классный час: он просвещает, ориентирует, направляет и формирует навыки ребят. Но в целом, конечно, работа ведется незримо и ежедневно, как у всех, потому что воспитательный процесс невозможно уложить во временные рамки (воспитание может проходить и как реакция на ситуацию, совет, разговоры «за жизнь» и др.).
2. Организация экскурсий по родному краю, посещение театра, музеев тоже способствуют формированию здорового мировоззрения. Ребята должны понимать, что жизнь прекрасна, а мир многообразен и интересен. Нельзя жизнь бездумно растрачивать на вредные привычки.
3. Подготовка тематический лекций для родителей на собрании с обязательной раздачей памяток «Признаки компьютерной/наркотической зависимости у ребенка».
4. В осенне-зимний период традиционно проводится беседа с учащимися по профилактике гриппа, дети сами создают листовки с советами, как уберечься от простудных заболеваний.

Данные методы как правило используются в общеобразовательных организациях, но вполне подходят и для организаций дополнительного образования, так как к примеру, собрания с родителями там столь же необходимы и, как правило, регулярны. А выезды на различные мероприятия творческого характера дают обучающимся возможность лучше понять своё увлечение.

Теперь углубимся в хореографию и рассмотрим способы формирования здорового образа жизни во время проведения занятия:

1. Партерная гимнастика: позволяет повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку. Эта гимнастика оказывает благотворное воздействие почти на все органы человеческого тела и помогает излечивать самые разные заболевания. Детям даются точные инструкции для того, чтобы они сосредотачивали внимание на тех мышцах, которые сокращают или расслабляют.

2. Дыхательная гимнастика учит согласовывать дыхание с движением. Чтобы занятия были эффективными, очень важно научить детей правильно дышать. Комплекс дыхательных упражнений помогает освоить правильное дыхание, восстанавливает его после быстрого темпа занятия. Дыхательные упражнения влияют и на укрепление осанки. Дети учатся правильному чередованию вдоха и выдоха, умению напрягать и расслаблять определенные части тела.

3. Классический танец является основой хореографии. Построение занятия по классическому танцу уже предполагает грамотное распределение нагрузки на организм ребенка. А верный порядок изучения движений, соответствующий возрасту детей, лишь усиливает положительное воздействие классического танца на состояние здоровья обучающихся.

На занятиях строго выполняются здоровьесберегающие правила методики преподавания:

1. Танцевальные упражнения подобраны соответственно степени подготовленности и физическому развитию детей.

2. Обязательно соблюдается методика выполнения и четко объясняется суть упражнения.

3. При выполнении травмоопасных упражнений соблюдается полноценная страховка.

4. Для занятий определена специальная одежда и обувь.

5. Во время занятий необходимо пить достаточно воды.

6. Во время занятий регулируется физическая нагрузка, чередуется напряжение и расслабление психомышечной системы.

Все знают, что в хореографии крайне важна дисциплина и она воспитывается в учащихся с самого раннего возраста. Самоконтроль и умение анализировать свои действия также формируют у ребёнка и культуру здорового образа жизни. Рассмотрим, чему именно обычно учат в хореографии:

1. Развивать в себе терпимость к другим людям (мы все разные, но мы – коллектив).

2. Уважать друг друга; доброжелательно относиться к участникам других коллективов.

3. Избегать критиковать других, пытаться понять поведение другого человека.

4. Решать все конфликтные ситуации мирным путем, без драк и оскорблений.

5. Радоваться успехам своих товарищей, тогда при вашем успехе, за вас будет кому порадоваться.

6. Помогать товарищам на занятиях и в подготовке к выходу на сцену.

При соблюдении этих базовых правил у обучающихся развивается бережное отношение к себе и своему организму. Стоит отметить, что хореография сама по себе уже подразумевает ведение здорового образа жизни, так как связана с активной физической нагрузкой, для которой важно сохранение хорошего дыхания и координации. Как правило обучающиеся хореографии более внимательно относятся к собственному здоровью, для того чтобы избежать травм и сохранить хорошую репутацию в коллективе.

# **ГЛАВА 2 ПРАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ (НА ПРИМЕРЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО АНСАМБЛЯ «ДансМикс» Г. ВЫШНИЙ ВОЛОЧЁК)**

# **2.1 Характеристика хореографического ансамбля «ДансМикс»**

Ансамбль «ДансМикс» существует на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская школа искусств» города Вышний Волочек Тверской области.

Воспитанники опытнейшего педагога изучают весь необходимый набор дисциплин. Танцевальные номера на этапе становления ансамбля были разноплановыми, но основное направление его творческой деятельности – русский народный танец. Выработался и свой собственный стиль, основанный на любви к русскому танцу и глубокому пониманию его сути. Это то, что постигают дети с первых шагов в коллективе. А педагог старается раскрыть потенциал каждого из них максимально полно, используя как метод коллективного творчества, так и индивидуальную работу.

Перед учениками ставится задача не просто выполнить движения под музыку, а раскрыть характер и драматургию номера. Выход на сцену «ДансМикс» всегда интересен для зрителя, ценящего элегантность и эстетику танца. Хореограф выбирает неординарные темы для своих мини-спектаклей и находит для их выражения и удачные технические решения, и эмоционально-выразительные средства.

«ДансМикс» является одним из ведущих коллективов города, активным участником мероприятий самого различного уровня. В репертуаре ансамбля детские, традиционно-русские, народно-стилизованные танцы, а также танцы на основе современной хореографии.

# **2.2 Основные направления формирования культуры здорового образа жизни в хореографическом ансамбле «ДансМикс»**

Для того, чтобы определить направления формирования культуры здорового образа жизни в хореографическом ансамбле «ДансМикс» рассмотрим сам процесс обучения по годам:

1. На первом году обучения (6-7лет) происходит развитие музыкально-ритмической координации, мышечного чувства, осанки, стопы; музыкально-двигательной памяти.
2. Во второй год обучения идёт формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного связочного аппарата, развитие природных физических данных. Ребёнок в этом возрасте (7-8 лет) получит возможность научиться понимать важность физической культуры и спорта для здоровья человека.
3. Третий год обучения (8-9лет). Развивается физическая сила, выносливость, координация, гибкость, ловкость, чувство ритма. В этом возрасте ребёнок получит возможность научиться элементарным представлениям о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека.
4. Четвёртый год обучения (10-12 лет). Развитие мышечных ощущений, моторно-двигательной и логической памяти. Учащийся получит возможность научиться самостоятельно поддерживать собственное здоровье.
5. Пятый год обучения (13-14 лет). Учащийся получит возможность научиться основам здорового образа жизни и реализации её в реальном поведении и поступках.
6. Шестой год обучения (15-16 лет). Развитие работоспособности, готовности к труду, волевых качеств личности.
7. Седьмой и восьмой год обучения (17-18 лет). Совершенствование техники пластичного танца. Учащийся получит возможность научиться регулировать состояние своего физического здоровья.

На основе характеристики хореографического ансамбля «ДансМикс» мы можем выделить основные направления формирования культуры здорового образа жизни у обучающихся:

1. Регулярное проведение профилактических собраний с родителями обучающихся, с целью избегания возможности возникновения ситуаций, отрицательно влияющих на здоровье обучающихся;
2. Регулярные местные, выездные хореографические концерты и конкурсы, на которых дети не только могут понаблюдать за работой других творческих коллективов, но и сходить на различные экскурсии с целью просвещения;
3. Посещение различных музеев, театров, концертных программ, интерактивных игр и лекций на базе ДШИ, с целью формирования как здорового образа жизни, так и культуры поведения в целом;
4. Организация выездов на природу по окончании учебного года, с целью активного отдыха, сплочения коллектива, а также формирования культуры здорового образа жизни;
5. Постепенное и грамотное физическое развитие всех групп мышц ребёнка, которое способствует формированию бережного отношения к собственному физическому здоровью.

Таким образом мы можем сделать вывод, что на базе посещения хореографического ансамбля «ДансМикс» формирование культуры здорового образа жизни для обучающихся будет протекать в наиболее благоприятной форме, так как сами дети будут глубоко заинтересованы в собственном творчестве и его наивысшем результате.

# **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В заключение хотелось бы ещё раз сказать о том, что понятие здорового образа жизни является достаточно простым, его сложность состоит в принятии такого образа жизни как истинно правильного и необходимого для здоровья человека.

Для поддержания здорового образа жизни необходимо всего лишь соблюдать режим труда и отдыха, рационально питаться, сохранять здоровый сон, обязательно вести активный образ жизни, по возможности закаляться, знать элементарные требования санитарии и личной гигиены, а также следить за культурой межличностного общения и сексуального поведения

Обращаясь же к хореографии не для кого не секрет, что в ней крайне важна дисциплина и она воспитывается в учащихся с самого раннего возраста. Самоконтроль и умение анализировать свои действия также формируют у ребёнка и культуру здорового образа жизни. Хореография сама по себе уже подразумевает ведение здорового образа жизни, так как связана с активной физической нагрузкой, для которой важно сохранение хорошего дыхания и координации. Как правило обучающиеся хореографии более внимательно относятся к собственному здоровью, для того чтобы избежать травм и сохранить хорошую репутацию в коллективе.

На основании наблюдений при обучении в данном ансамбле, мы выделили основные направления формирования культуры здорового образа жизни у обучающихся, уточним их ещё раз:

1. Регулярное проведение профилактических собраний с родителями обучающихся;

2. Регулярные местные, выездные хореографические концерты и конкурсы;

3. Посещение различных музеев, театров, концертных программ, интерактивных игр и лекций;

4. Организация выездов на природу;

5. Постепенное и грамотное физическое развитие всех групп мышц ребёнка.

Таким образом задачи работы успешно решены, а цель - определить основные направления формирования культуры здорового образа жизни в хореографическом коллективе «ДансМикс» достигнута.

# **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Википедия Здоровый образ жизни Электронный ресурс / режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
2. ГКУЗ Дом ребёнка №1 Здоровый образ жизни: Электронный ресурс / режим доступа: <https://www.babykrd.ru/expecting-parents/healthy-lifestyle>
3. Государственное Бюджетное учреждение здравоохранения «Магаданская областная больница» Здоровый образ жизни: суть, правила, следствия: Электронный ресурс / режим доступа: <https://mob.49med.ru/presscenter/news/2215/>
4. Департамент санитарно-эпидемиологического контроля Правила здорового образа жизни: Электронный ресурс / режим доступа: <https://www.gov.kz/memleket/entities/dsek-abay/press/news/details/513956?lang=ru>
5. Здоровый образ жизни: основные принципы и рекомендации врачей: Электронный ресурс / режим доступа: <https://prohorovka-crb.belzdrav.ru/upload/medialibrary/be8/>
6. Королёв М. О., Гусева Ю. Л. Формирование у учащихся хореографического отделения школы искусств ценностного отношения к здоровому образу жизни / М. О. Королёв, Ю. Л. Гусева: Электронный ресурс / режим доступа: <http://shkola-iskusstvo.ru/wp-content/uploads/2021/10/>
7. Министерство здравоохранения Хабаровского края Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения «ГОРОДСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА №16» (КГБУЗ ГП 16 Хабаровска) Здоровый образ жизни и его составляющие: Электронный ресурс / режим доступа: <https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie>
8. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. в работе Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов: Электронный ресурс / режим доступа: <https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_22724.pdf>
9. Никитина Ю. А. Проектирование воспитательной работы по формированию культуры здорового образа жизни / Ю. А. Никитина: Электронный ресурс / режим доступа: <https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/proektirovanie_vospitatelnoj_raboti_po_formirovan_085031.html>
10. Павинская К. В. Формирование готовности студентов-хореографов к здоровье сберегающей деятельности / К. В. Павинская: Электронный ресурс / режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-gotovnosti-studentov-khoreografov-k-zdorovesberegayushchei-deyatelnosti>
11. Седова О. А. Формирование здорового образа жизни учащихся / О. А. Седова: Электронный ресурс / режим доступа: <https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/%C2%AB_formirovanie_zdorovogo_obraza_zhizni_u_uchashihsya%C2%BB_221232.html>
12. Страхова И. Б. Здоровый образ жизни как способ интеграции в социум: на примере студентов с ослабленным здоровьем / И. Б. Страхова: Электронный ресурс / режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/zdorovyi-obraz-zhizni-kak-sposob-integratsii-v-sotsium-na-primere-studentov-s-oslablennym-zd>
13. Сухомлинский В. А. Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя / В. А. Сухомлинский: Электронный ресурс / режим доступа: <https://школа11-октябрьск.рф/>
14. Трча С. Искусство вести здоровый образ жизни / С. Трча: Электронный ресурс / режим доступа: <https://meshok.net/item/279523536_>
15. Управление федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Основы здорового образа жизни: Электронный ресурс / режим доступа: <https://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/service.html>