

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

ИНСТИТУТ ИСКУССТВ

Кафедра теории, истории и  
педагогике искусства

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ  
ОБУЧЕНИИ ХОРЕОГРАФИИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 3 курса 371 группы Института искусств  
Направление подготовки 51.04.02 «Народная художественная культура»  
Профиль «Танцевальная культура»

**ФИГЕ СВЕТЛАНЫ ЮРЬЕВНЫ**

Научный руководитель

Профессор, доктор искусств

\_\_\_\_\_

подпись, дата

А.И. Демченко

Зав.кафедрой

Профессор, доктор пед. наук

\_\_\_\_\_

подпись, дата

И.Э.Рахимбаева

Саратов 2019

*Введение.* Здоровье лежит в основе благополучия любого человека, ведь только здоровый человек может добиться успехов в жизни, быть активным творцом в современной действительности. Уровень современной жизни предъявляет высокие требования к человеку и его здоровью. Состояние здоровья детей на сегодняшний день волнует многих специалистов, в том числе и педагогов дополнительного образования.

Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые. В настоящее время внимание педагогов, психологов, физиологов привлечено к дошкольному возрасту, поскольку практический опыт и многочисленные научные исследования свидетельствуют о существовании в данном периоде онтогенеза человека больших, зачастую неиспользуемых психофизиологических резервов развития ребенка.

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Решение этой задачи регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании" (ст. 51); "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения", а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими.

**Актуальность исследования на социально-педагогическом уровне** определяется заказом общества на обучение детей дошкольного возраста хореографии. Танец – искусство, любимое детьми, обладающее огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного не только духовного, но и физического развития. Занятие танцем формирует правильную осанку, тренирует 4 мышечную силу, дает организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта.

**На научно-теоретическом уровне** актуальность исследования исходит из научного осмысления таких понятий, как «хореографическое обучение»,

«хореографическое обучение детей дошкольного возраста» «здоровьесберегающие технологии» и обоснования их содержания.

Важнейшим фактором обучения детей является создание таких условий, при которых здоровье детей не ухудшится, а в лучшем случае – «окрепнет». Т.е. **на научно-методическом уровне** актуальность проявляется в обосновании возможностей здоровьесберегающих технологий оказывать положительное влияние на уровень здоровья детей дошкольного возраста в процессе хореографического образования в системе дополнительного образования.

Врачи, педагоги и психологи разрабатывают различные подходы внедрения здоровьесберегающих технологий в практику. Были определены принципы здоровьесбережения (М.В. Аносова и др.); требования к оснащению кабинетов (Н.Д. Дзятковская и др.); подходы по повышению двигательной активности детей (Г.К. Зайцев и др.).

М.М. Безруких разработана система построения здоровьесбережения в общеобразовательных учреждениях. Однако организация работы педагогов-хореографов в учреждениях дополнительного образования по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста никак не регламентирована. Такая ситуация позволила выделить наиболее важные **противоречия исследования:**

– между необходимостью сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста и недостаточно эффективным использованием возможностей здоровьесберегающих технологий при обучении хореографии в системе дополнительного образования;

– между необходимостью применения здоровьесберегающих технологий при работе с детьми дошкольного возраста в системе дополнительного образования и отсутствием программ обучения хореографии детей дошкольного возраста с использованием технологий здоровьесбережения.

На основе выделенных противоречий была определена **проблема исследования:** какое влияние на уровень здоровья детей дошкольного возраста

могут оказать здоровьесберегающие технологии при обучении их хореографии в системе дополнительного образования?

Необходимость разрешения выделенных противоречий и актуальность рассмотренной проблемы определили **тему исследования**: «Использование здоровьесберегающих технологий при обучении хореографии детей среднего дошкольного возраста в системе дополнительного образования».

**Цель исследования**: теоретически обосновать и проверить на практике возможность эффективного влияния здоровьесберегающих технологий на уровень здоровья детей среднего дошкольного возраста при обучении их хореографии в системе дополнительного образования.

**Объектом исследования** является учебно-воспитательный процесс детей дошкольного возраста в системе дополнительного образования.

**Предметом исследования** является использование здоровьесберегающих технологий при обучении хореографии детей среднего дошкольного возраста в системе дополнительного образования.

В соответствии с целью работы была сформулирована **гипотеза исследования**: физическое здоровье детей среднего дошкольного возраста укрепится и разовьется в процессе занятий хореографией посредством здоровьесберегающих технологий, если:

- раскрыта сущность понятия «хореографическое обучение», «хореографическое образование», «хореографическое образование детей посредством здоровьесберегающих технологий» и определена его роль для детей дошкольного возраста в системе дополнительного образования;

- проанализированы теоретические аспекты особенностей обучения в системе дополнительного образования и их влияния на использование в этом процессе здоровьесберегающих технологий;

- дано опытно-экспериментальное обоснование критериального аппарата, необходимого для его объективной оценки;

– разработана и реализована программа хореографического обучения детей среднего дошкольного возраста посредством применения здоровьесберегающих технологий.

В соответствии с целью и гипотезой исследования сформулированы следующие **задачи исследования**:

1. Проанализировать педагогическую, психологическую, методическую литературу и выявить степень разработанности данной проблемы в теории и практике.

2. Изучить организацию мер, направленных на здоровьесбережение в процессе обучения хореографии детей среднего дошкольного возраста в практике системы дополнительного образования.

3. Определить критерии, показатели и уровни, характеризующие уровень здоровья детей среднего дошкольного возраста.

4. Экспериментально проверить возможность повышения уровня здоровья при обучении детей среднего дошкольного возраста хореографии в системе дополнительного образования с использованием здоровьесберегающих технологий.

**Теоретическую основу исследования** составляют:

– теории ученых в области анатомии (М.Ф. Иваницкий, М.С. Миловзорова), физиологии человека (Н.В. Зимкин, Я.М. Коц), а также биомеханики движений Д.Д. Донского, Е.К. Жукова, М.Ф. Иваницкого, Д.А. Семенова;

– работы по биомеханике хореографических движений (А.Я. Вагановой, Е.А. Котиковой, М.Ф. Иваницкого, М.М. Миргаринова, Н.В. Зимкина); исследования Н.А. Бернштейна, который развил и усовершенствовал методы движения человека, разработал теорию управления движениями; исследования Е.Г. Котольниковой, которая раскрыла анатомо-биомеханическую сущность основных движений классического экзерсиса;

– теории эстетического воспитания Т.Г. Богдановой, И.Б. Буяновой, Н.В. Васиной, А.Л. Головниц, Д.Б. Кабалева, К. Орфа, Р. Штайнера многих др.;

– концепции личностно-ориентированного подхода в обучении (Н.А. Алексеев, В.В. Сериков, И.С. Якиманская и др.);

– методика и технологии обучения и воспитания профессионального танцовщика (А.Я. Ваганова, Р.В. Захаров, В.Ю. Никитин, Н.И. Тарасов и др.).

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

– теоретический анализ методик, учебных программ и учебных программ хореографического обучения;

– изучение работ специалистов по внедрению здоровьесберегающих технологий;

– проведение педагогического эксперимента и статистическая обработка его результатов.

#### **Эмпирическая база и основные этапы исследования.**

В качестве **базы исследования** выступало государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №5 «Образовательный центр» имени М.П. Бочарикова города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области структурное подразделение «Центр детско-юношеского творчества».

Исследование проводилось в **три этапа** с 2016 по 2018 гг.

**На первом этапе (сентябрь 2016 г. – февраль 2017 г.)** изучалась и анализировалась специальная литература по избранной теме, формулировалась проблема исследования, определялся объект, предмет, цель, гипотеза, задачи и методы исследования; разрабатывалась стратегия опытно-экспериментальной работы.

**На втором этапе (февраль 2017 г.- февраль 2018г)** проводилась работа, связанная с констатирующим, формирующим этапами эксперимента; разрабатывалась и апробировалась программа хореографического обучения детей дошкольного возраста посредством применения здоровьесберегающих технологий.

На третьем этапе (февраль 2018 г. – май 2018 г.) проводился сравнительный анализ результатов опытно-экспериментальной работы; формулировались основные выводы по проблеме исследования; систематизировались и обрабатывались качественные и количественные результаты, теоретико-экспериментальные материалы исследования оформлялись в виде диссертации.

**Научная новизна** данного исследования заключается в совершенствовании хореографического обучения детей среднего дошкольного возраста в системе дополнительного образования в соответствии с нормами здоровьесбережения, с нормами, направленными на сохранение и укрепление здоровья детей.

**Теоретическая значимость исследования:**

– раскрыта сущность хореографического обучения и определена его роль для детей среднего дошкольного возраста;

– предложено конструктивное решение научно-педагогической проблемы использования здоровьесберегающих технологий в хореографическом образовании детей среднего дошкольного возраста в системе дополнительного образования.

– теоретически обоснована программа обучения хореографии, содержащая упражнения и задания, ориентированные на здоровьесбережение детей среднего дошкольного возраста в системе дополнительного образования.

**Практическая значимость исследования.** Материалы экспериментальной работы могут быть использованы педагогами, хореографами в работе с детьми в учреждениях дополнительного образования, общеобразовательных учреждениях для хореографического образования детей с использованием здоровьесберегающих технологий.

*Основное содержание работы.* В первой главе представлены теоретические аспекты проблемы хореографического обучения детей дошкольного возраста

В первом параграфе рассмотрены определения интеллектуальных способностей и их общая характеристика.

Хореографическое искусство всегда привлекало к себе внимание детей. Приобщение детей к хореографическому искусству осуществляется посредством хореографических отделений в школах искусств и хореографических школ, танцевально-кружковой работы в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, в учреждениях дополнительного образования.

Танец – это красота движения и костюмов, красота звуков и световых красок. Хореография заставляет детей постигать законы красоты, а в соответствии с ними вырабатывает у детей нормы поведения, а не только развивает навыки исполнения танцев разных жанров. Обеспечивая более полное развитие индивидуальных способностей детей, хореография должна быть доступна значительно большему кругу детей и подростков. Поэтому автор книги «Анатомия и балет» доктор Селия Спарджер, бывший консультант Королевского балета Англии, писала, что «балет является слишком сложным средством воспитания осанки, дисциплинированного и красивого движения, быстрой мозговой реакции и сосредоточенности, чтобы ограничить его изучение лишь для немногих избранных».

Это гармоничное занятие, занятие хореографическим искусством способствуют физическому и духовному развитию детей, обогащая их как личностей. Ребенок, владеющий балетной осанкой, восхищает как детей, родителей, так и окружающих. Однако процесс её формирования – длительный, требующий многих качеств от детей, таких как дисциплинированность и упорство, трудолюбие и терпению.

Хореографическая аккуратность в исполнительстве, опрятность формы переносится на внешний вид детей в образовательном учреждении. Такие дети выделяются не только своей осанкой, но и прической, чистотой и элегантностью ношения самой обыкновенной одежды.

Детей, занимающихся хореографией, вперед двигает чувство ответственности, так необходимое и в дальнейшей их жизни. Разве можно

подвести партнера по танцам, разве можно опоздать, когда тебя ожидает весь коллектив, разве можно не выучить партию, не доработать, не выполнить, когда от тебя зависят другие. Внимание и забота о других – необходимое качество в характере детей, занимающихся хореографией.

Занятия разнообразными видами танцевального искусства способствуют раскрепощению ребенка, развивают координацию и пластику, добавляют уверенности в себе. Нельзя не отметить тот факт, что музыкально-ритмические упражнения влияют на уровень двигательной активности детей, снимая умственную усталость и утомление, помогая добиться эмоциональной разрядки, т.е. выполняют релаксационную функцию. Используя заинтересованность детей, а также специфические средства искусства танца, преподаватели хореографии имеют возможность проводить большую воспитательную работу.

Танец – как способ невербального самовыражения танцора, проявляющийся в виде ритмически организованных в пространстве и времени телодвижений, учит детей выражать свои эмоции и получать огромный заряд бодрости и хорошего настроения. Помимо того, что танец снимает нервно-психическое напряжение, давая определённый положительный терапевтический эффект, он помогает быстро и легко подружиться со своим партнером или партнерами.

Как считают многие исследователи, человек по своей сущности – творец, но его творческие возможности реализуются в повседневной жизни лишь в малой своей степени. Создавая на занятиях хореографии такие условия, как упражнения танцевальной импровизации, можно пробудить в ребенке его творческие наклонности. В творчестве ребенок познает самого себя, оптимизирует свое психическое состояние, формирует навыки своего чувственного контакта с окружающим миром.

Хореография оказывает существенное влияние на воспитание этикета у детей. Открыть дверь для девочки, старшего, подать руку при выходе из автобуса, это и многое другое отличает детей, занимающихся хореографией, от других детей.

Хореографическое искусство обогащает жизнь ребенка, являясь её дополнением и продолжением. Занятия этим искусством приносят ему такие ощущения и переживания, которых он не мог бы получить из каких-либо иных источников.

Посещая занятия в течение длительного времени, дети приобретают танцевальные знания и умения (учатся танцевать), проявляя при этом усердие и настойчивость. Воспитывая эти и выше перечисленные качества годами, хореографы определяют успех детей во многих областях их дальнейшей деятельности.

Р.В Захаров, выдающийся балетмейстер и педагог, считал, что в хореографии отражаются социальные процессы и взаимоотношения между людьми.

Как специфический род человеческого мышления и творческой деятельности, хореографическое искусство, более чем другие виды искусства, широко вошло в духовную и материальную жизнь людей, выполняя свое назначение в интересах всего российского народа.

В нашей стране с каждым годом танцевальное искусство становится все более популярным, являясь самым действенным фактором развития гармоничной, духовной личности ребенка.

Каждый преподаватель-хореограф, готовя детей к творческой преобразовательной деятельности, должен у детей сформировать, укрепить и развить потребность понимания языка искусства, любовь к искусству. С занятиями хореографией мы связываем воспитание у детей любви к российской культуре и национальному творчеству, стремления к достижениям в физическом совершенстве.

Под обучением хореографией мы понимаем целенаправленный педагогический процесс, ориентированный на организацию, стимулирование культурно-познавательной деятельности детей, на развитие танцевальных способностей ребёнка. Под процессом обучения можно рассматривать также процесс передачи опыта учителя ученику.

Вторым целевым моментом хореографического обучения является развитие у детей эстетического восприятия, т.е. психологи считают, что во время танца у детей уровень художественных потребностей напрямую зависят от уровня его культурного развития.

Третья важная цель хореографического обучения отвлечь ребенка от дурных привычек, воспитать у него чувство коллективизма, развить навыки двигательной активности, двигательного режима, что направлено на укрепление здоровья ребенка, на его физическое развитие.

И четвертая цель – дать ребенку профессиональное хореографическое образование, увидеть его на театральной сцене, научить его получать не только удовольствие от проделанной работы, но и деньги.

Таким образом, в данном исследовании под обучением хореографией мы понимаем целенаправленный педагогический процесс, ориентированный на организацию, стимулирование культурно-познавательной деятельности детей, на развитие танцевальных способностей ребёнка, а под хореографическим образованием – процесс совершенствования и развития здоровой творческой личности ребенка через его хореографическую деятельность.

Во втором параграфе - возрастные особенности физического и психологического развития детей среднего дошкольного возраста.

Педагог-хореограф, для того, чтобы работа была успешной, чтобы умело, распределять физическую нагрузку, чтобы формировать репертуар и составление плана воспитательной работы должен хорошо разбираться в возрастных особенностях физического и психологического развития детей. При организации физического воспитания детей раннего возраста следует помнить о физиологии опорно-двигательной системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки.

Дети одного и того же возраста по своему развитию отличаются друг от друга, в некоторых случаях идет опережение, а в некоторых – отставание от средних показателей темпа созревания организма ребенка. Педагог должен

строго дозировать физические нагрузки в соответствии с физиологией опорно-двигательной системы и мышечно-связочного аппарата.

Остановившись более подробно на особенностях развития детей дошкольного возраста, можно констатировать, что этот возраст (5-6 лет) жизни является периодом интенсивного развития и роста ребенка, качественных изменений в развитии основных движений у детей. В этом возрасте у мальчиков физиологическое развитие в среднем отстает от девочек на год-полтора.

Несмотря на то, что нервные процессы у детей этого возраста малоподвижны и не очень сильны, условно-рефлекторные связи очень трудно поддаются переделке и отличаются большой прочностью. Поэтому неправильное физическое воспитание детей ведет к тому, что неправильно выполненное физическое упражнение прочно и надолго закрепляется в памяти ребенка, что в дальнейшем затрудняет формирование правильного выполнения более сложных двигательных движений, правильного раскрытия особенностей двигательной системы ребенка.

Физическая активность оказывает существенное влияние на развитие ребенка дошкольного возраста. Поскольку в мозге ребенка дошкольного возраста процессы иррадиации преобладают над процессами концентрации, его движения отличаются небольшой неточностью, но по мере роста и развития движения детей становятся все более законченными, целесообразными и целенаправленными. Поскольку у детей этого возраста внимание не устойчиво, их нельзя заставлять сосредотачивать его долго на чем-то одном, от этого они быстро устают.

В дошкольный период размеры тела ребенка увеличиваются достаточно равномерно, но затем, к концу дошкольного периода, они вырастают примерно на 8-10 см, существенно меняются пропорции тела, руки и ноги растут быстрее туловища, мышцы рук развиваются после мышц таза и ног. У детей увеличивается мышечная сила, растет мышечная ткань, но растет она в основном за счет утолщения мышечных волокон. Слабость костно-мышечного аппарата и

быстрая утомляемость мышц делают ребенка этого возраста не способным к длительному мышечному напряжению.

Поскольку деятельность сердца у детей еще несовершенна, то у детей даже в покое наблюдается неравномерность частоты и силы сердечных сокращений, сердечная мышца быстро утомляется, поэтому во время занятий необходимо максимально разнообразить физические упражнения. У дошкольников нервная система неустойчивая, часто наблюдается плаксивость, которая быстро проходит.

Для этого возраста характерны не только значительные физические изменения, но и изменения в их моторном развитии. К этому возрасту дети уже могут удерживать исходное положение, могут сохранять темп и амплитуду движения, могут участвовать в играх с ловлей и увертыванием, т.е. они овладели целостными двигательными действиями. Для детей, обладающих высокой возбудимостью, двигательная деятельность является как способом разгрузки (психологической), так и средством физического развития. Ребенок в этом возрасте уже может планировать и воплотить в замысел свой план, имеет представление о способах достижения своего плана.

Существенное значение для детей дошкольного возраста имеют обучающие, подвижные и сюжетно-ролевые игры, которые способствуют формированию у них познавательного интереса, наблюдательности, правилам поведения в игре и др. Поскольку восприятие у детей в этом возрасте становится образным, то дети 5-6 лет с удовольствием занимаются продуктивной деятельностью – рисуют, конструируют.

К этому времени у ребенка завершается процесс формирования активной речи, поэтому общение со взрослым ему становится интересным, он видит во взрослом источник интересной для него информации. Мнение сверстников, партнеров по игре, имеют для ребенка уже особое значение.

В 5 лет музыкально-ритмические навыки еще недостаточно сформированы, т.к. слуховое внимание у детей неустойчивое. Дети могут узнавать ранее изученное музыкально-двигательное упражнение, но не всегда правильно

определяют его характер на слух, не всегда точно под музыку начинают и заканчивают движение, двигаются не ритмично и не согласованно в заданном темпе. Но накопленный к 5 годам музыкально-слуховой опыт позволяет ребенку воспринимать более разнообразный музыкально-ритмический материал и включать в него элементы творчества.

Таким образом, анализ физического и психологического развития детей среднего дошкольного возраста показал, что в 5-6 лет дети уже могут заниматься хореографией, так как к этому времени структура и функции мозга ребенка, по сформированности, близки, по ряду показателей, к мозгу взрослого человека, физические и физиологические возможности организма подготовлены для этого вида деятельности. Исследователи утверждают, что мозг у 5-летнего ребенка в процессе обучения может усваивать доступную информацию.

В третьем параграфе подробно разбираются здоровьесберегающие технологии как средство обучения хореографии детей среднего дошкольного возраста в системе дополнительного образования.

В процессе дополнительного образования творческая активная деятельность у детей формирует такие качества характера, которые в последствии окажут положительное влияние на его характер. Педагог, выбирая особые приемы и способы, для формирования особого внутреннего мира ребенка, побуждает его к творчеству, к творческому мышлению, к перспективе преодоления трудностей, а в итоге к развитию творческих способностей.

Особо хочется отметить влияния дополнительного образования на сохранение и приумножение здоровья детей, что связано, в первую очередь, со своеобразием этого образования. Развитие потенциальных возможностей ребенка может осуществляться в свободное от уроков время. Возможность менять направления, характер своей деятельности, педагогов – является важным условием становления индивидуальности ребенка. Демократический стиль общения детей и педагогов, отсутствие оценочной системы, эмоционально-творческий фон процесса обучения, оптимальная наполняемость групп и, наконец, отсутствие государственных образовательных стандартов.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Исследователи понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» определяют как качественную характеристику воздействия педагогической технологии на здоровье ребенка. Только вот педагогическую технологию ученые трактуют по-разному: и как совокупность психологопедагогических установок, форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств, и как совокупность и порядок функционирования всех средств, используемых для достижения педагогических целей, и как систему способов, приемов, шагов, направленных на обеспечение решения задач воспитания и др.

Мы, в данном исследовании, под здоровьесберегающими технологиями можем понимать все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей. Цель здоровьесберегающих технологий должна быть ориентирована на формирование необходимых знаний, умений и навыков у ребенка по здоровому образу жизни, на обеспечение возможности ему сохранить здоровье.

Одной из важнейших задач учреждений образования – формирование у детей ответственности за свое здоровье. Задачу здоровьесбережения в образовательном процессе разделим на две: первая должна отвечать принципу медицины и педагогики: «Не навреди!». Её реализация в рабочей программе может осуществляться через выявление тех факторов, которые оказывают существенное вредное воздействие на организм ребенка, чтобы, в последствии, либо нейтрализовать это воздействие, либо его смягчить. К таким факторам можно отнести: гигиенические, организационно-педагогические и психолого-педагогические. Таким образом, решение этой задачи с использованием здоровьесберегающих технологий направлено на создание условий обучения детей, негативно не влияющих на его здоровье.

Все виды здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении можно условно разделить на: медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные, технологии обеспечения социальнопсихологического благополучия ребенка, здоровьесбережение и здоровьеобогащение педагогов, здоровьесберегающие образовательные технологии валеологического просвещения родителей.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий в образовательных учреждениях – это прежде всего воспитание серьезного отношения ребёнка к жизни и своему здоровью. Приобретая знания о здоровье, развивая умения его оберегать и поддерживать, ребенок тем самым формирует свою валеологическую компетентность, которая позволяет в дальнейшем ребенку самостоятельно и эффективно вести здоровый образ жизни, оказывать элементарную медицинскую и психологическую помощь себе и другим.

Среди существующих форм здоровьесберегающих технологий нельзя не отметить такие, как: логоритмика, музыкальные игры, пальчиковые игры, дыхательная гимнастика, самомассаж, игровой массаж, музыкотерапия, артикуляционная гимнастика и др.

Таким образом, анализ теоретических исследований по проблеме использования здоровьесберегающих технологий в системе дополнительного образования, позволил нам уточнить понятие «хореографическое образование детей посредством здоровьесберегающих технологий. Хореографическое образование детей дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий, это процесс, направленный на укрепление и развитие физического здоровья детей (физического развитие; функциональное состояние организма; физическая работоспособность; эмоциональное благополучие и отсутствие тревожности) при обучении их хореографии.

Во второй главе выпускной квалификационной работы «Использование здоровьесберегающих технологий при обучении хореографии детей среднего дошкольного возраста в системе дополнительного образования.» также три параграфа.

В первом параграфе «Констатирующий эксперимент по выявлению уровня здоровья детей среднего дошкольного возраста в системе дополнительного образования» рассмотрены различные методики для выявления уровня здоровья детей дошкольного возраста.

Диагностическая методика №1. Оценка физического развития по методике, утвержденной Приказом № 81 МИНЗДРАВА РФ от 15.03.2002 г.

Цель методики: оценить уровень физического развития детей.

Диагностическая методика №2. Тест РWC170 по методике И.А. Корниенко, Л.А. Абросимовой.

Цель методики: выявить уровень физической работоспособности детей.

Диагностическая методика №3. Скрининг-диагностика адаптационного потенциала.

Цель методики: выявить уровень функциональных возможностей организма.

Диагностическая методика №4. Диагностика эмоционального благополучия по Т.В. Воробьевой (адаптированная).

Цель методики: выявить уровень эмоционального благополучия детей.

Диагностическая методика №5. Проективный тест тревожности В. Амена, М. Дорки, Р. Тэммла.

Цель методики: выявить уровень тревожности детей.

Таким образом, по результатам констатирующего эксперимента, у детей дошкольного возраста зарегистрирован в среднем высокий и средний уровни здоровья, наблюдается незначительный показатель низкого уровня. Поскольку для нас важно здоровье каждого ребенка, если есть возможность его поднять, обязанность каждого преподавателя, воспитателя не упустить такую возможность.

Во втором параграфе «Содержание работы в системе ДО по применению здоровьесберегающих технологий в обучении хореографии детей среднего дошкольного возраста» была определена цель экспериментального исследования: разработать и апробировать методику обучения хореографии

детей среднего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий.

Для проведения формирующего эксперимента была разработана дополнительная образовательная программа «Детский танец» с применением здоровьесберегающих технологий по следующим направлениям: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни, коррекционные технологии.

Программа состоит из пояснительной записки, учебно-тематического плана программы, содержание программы, методического обеспечения программы, списка использованной литературы и календарного учебного графика.

При выборе здоровьесберегающих технологий учитывались условия дополнительного образовательного учреждения, в которых проходят занятия, организация здоровьесберегающей среды, содержание дополнительных образовательных программ, утвержденных в учреждении, продолжительность проведения занятий, возрастные особенности и показатели здоровья детей.

Таким образом, в параграфе, посвященном формирующему эксперименту, была представлена разработанная дополнительная образовательная программа «Детский танец» для детей среднего дошкольного возраста с применением здоровьесберегающих технологий по следующим направлениям: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни, коррекционные технологии.

В третьем параграфе «Выявление динамики в уровне здоровья детей среднего дошкольного возраста» идёт описание доказательства зависимости уровня здоровья детей от использования в обучении хореографии в системе дополнительного образования здоровьесберегающих технологий.

Таким образом, был раскрыт общий замысел, ход и результаты экспериментальной работы. Опытно-экспериментальная работа проходила в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

Констатирующий эксперимент был направлен на выявление уровней здоровья 14 детей 5-6 лет. Для выявления уровня здоровья детей среднего дошкольного возраста были выделены такие показатели, как уровень физического развития; уровень функционального состояния организма; уровень физической работоспособности; уровень эмоционального благополучия и уровень тревожности.

Анализ результатов показал у детей среднего дошкольного возраста средний уровень здоровья. Поскольку для нас важно здоровье каждого ребенка, если есть возможность его хоть чуть-чуть поднять или «не навредить» обучением хореографией – долг каждого преподавателя не упустить такую возможность.

С учетом результатов диагностического исследования был проведен формирующий эксперимент, цель которого – разработать и апробировать методику обучения хореографии детей среднего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий. Была откорректирована дополнительная образовательная программа «Детский танец» с применением здоровьесберегающих технологий по следующим направлениям: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни, коррекционные технологии.

Полученные результаты контрольного среза доказали положительное влияние здоровьесберегающих технологий, используемых в процессе обучения хореографии детей среднего дошкольного возраста в системе дополнительного образования, на уровень их здоровья.

*Заключение.* В ходе работы была проанализирована система обучения взрослых и детей хореографии, а также основных понятий исследования, таких как: «хореография», «хореографическое образование», «обучение хореографии», «здоровьесберегающие технологии» и «хореографическое образование детей посредством здоровьесберегающих технологий»; выявить основные направления и особенности обучения танцам детей среднего дошкольного возраста в системе дополнительного образования.

В процессе исследования были уточнены некоторые понятия, важные для нашего исследования. Под «здоровьесберегающими технологиями ДО» понимаем направления деятельности учреждения образования по созданию условий обучения детей, положительно влияющих на его здоровье и способствующих развитию у них культуры здоровья. А под хореографическим образованием детей дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий – процесс, направленный на укрепление и развитие физического здоровья детей (физическое развитие; функциональное состояние организма; физическая работоспособность; эмоциональное благополучие и отсутствие тревожности) при обучении их хореографии

Выявлена возможность обучения хореографии детей уже с 5-6 летнего возраста, в связи с их подготовленностью (сформированность структуры и функций мозга). Осуществлять обучение детей этого возраста лучше в системе дополнительного образования, которое способствует самоопределению детей, развитию у них физических и эмоциональных качеств, вовлечению в различные виды творческой деятельности (хореография, пение, рисование и т.п.), и воспитывает – позитивное отношение к ценностям здоровья.

Анализ существующих средств и форм здоровьесберегающих технологий позволил выделить те из них, которые можно использовать в практике на занятиях хореографией: подвижные музыкальные игры, партерная гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения самомассажа.

Констатирующий эксперимент был направлен на выявление уровней здоровья детей 5-6 лет, посредством таких показателей, как: уровень физического развития; уровень функционального состояния организма; уровень физической работоспособности; уровень эмоционального благополучия и уровень тревожности. Анализ результатов показал у детей – средний уровень здоровья.

С учетом результатов диагностического исследования был разработан и проведен формирующий эксперимент, цель которого – разработать и апробировать методику обучения хореографии детей среднего дошкольного

возраста с использованием здоровьесберегающих технологий в системе дополнительного образования, в основу которой положена дополнительная образовательная программа «Детский танец» с применением здоровьесберегающих технологий.

Полученные результаты контрольного среза доказали положительное влияние здоровьесберегающих технологий, используемых в процессе обучения хореографии детей дошкольного возраста в системе дополнительного образования, на уровень их здоровья

Анализ результатов экспериментальной работы, свидетельствует об эффективности проведенной работы и верности выдвинутой нами гипотезы.