

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Гимназия п. Ноглики

Здоровье ребенка в наших руках

Автор работы:

Панькова Ольга Борисовна,

учитель хореографии

Ноглики

2018

Содержание

Введение	3
Глава 1	
Обзор приемов и систем упражнений, способствующих корректированию и исправлению недостатков природных данных ребенка.	4
Глава 2	
Применение вспомогательных коррегирующих упражнений на уроках хореографии.	8
Заключение	13
Список используемой литературы	14

Введение

*«Способности следует с детских лет развивать,
а недостатки исправлять умелым руководством»*

Август Бурнонвиль

В последние годы наблюдается тенденция увеличения количества детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии. Проблема рождения здорового ребенка, его воспитания и обучения вышла за рамки медицины и превратилась в социальную.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей 1-й группы здоровья и увеличилось количество детей 2-й группы здоровья, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, и 3-й группы – с хроническими заболеваниями.

Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронических заболеваний у детей.

В связи с этим, охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом. Поэтому проблема здоровья ребенка в настоящее время очень **актуальна**.

Исходя из этого определила для себя **цель**:

- укрепление здоровья ребенка с помощью комплекса коррегирующих и вспомогательных упражнений, содействие правильному физическому развитию организма.

Поставленная цель связана с реализацией таких **задач**:

- овладение комплексом упражнений, благоприятно воздействующим на эмоциональное и физическое состояние организма учащегося, с учетом имеющихся у ребенка физических отклонений,
- исправление физических недостатков и дефектов при выполнении определенного комплекса упражнений,
- улучшение показателей физического развития.

Глава 1

Приемы и системы упражнений, способствующие корректированию и исправлению недостатков природных данных ребенка.

Дошкольный возраст, или период первого детства, характеризуется интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок с первых дней жизни имеет определенные унаследованные биологические свойства, в том числе и типологические особенности основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определенными факторами являются окружающая среда и воспитание ребенка.

В искусстве хореографии правильной осанке учащегося всегда придавалось большое значение. Об этом неоднократно говорили многие выдающиеся мастера. И потому процесс обучения танцу, основой которого является классический экзерсис – стройно разработанная система движений, начинается с развития у ребенка правильной осанки, то есть умения сохранять в танцевальных движениях и позах устойчивость тела (апломб). Работа эта, начатая в юном возрасте, продолжается на протяжении всей активной творческой деятельности танцора. В отличие от обычной осанки профессиональная осанка танцующего (ее можно назвать балетной)

формируется в особом режиме: ее главным условием является выворотное положение ног. Как известно, на этой базе строится классический экзерсис, и поэтому педагоги – хореографы постоянно ищут приемы, облегчающие их воспитанникам освоение его основ. Так, в практику преподавания урока классического танца стал вводиться так называемый «разогрев» или «разминка» в виде гимнастических упражнений, проводимых перед уроком. В Московском хореографическом училище педагоги Е.Сергиевская, Л.Рафаилова, Е.Лапчинская применяли упражнения для улучшения выворотности ног, гибкости корпуса, легкости прыжка и др. Большое значение придавала гимнастическим упражнениям для разработки двигательных функций и С. Головкина, по инициативе которой в столичной школе были введены уроки гимнастики.

Среди принятых в хореографические училища детей, имеющих хорошие данные, встречаются и такие, в телосложении которых наблюдаются некоторые нежелательные отклонения – сутулость, большой прогиб в пояснице, асимметрия лопаток, а так же иксообразные и О – образные ноги, плоскостопие. В то же время они обладают сценичной внешностью, художественно одарены, наделены артистизмом и музыкальностью, желанием научиться танцевать. Тем более, среди детей, которые приходят в обычную школу, наблюдается ряд физических отклонений, требующий ряд физических упражнений для коррекции и исправления этих недостатков.

Многолетний опыт и личные наблюдения за учащимися разных возрастных групп в процессе их занятий классическим танцем показали, что если применять в занятиях с ними коррегирующие упражнения, то можно добиться исправления дефектов в осанке, то есть сбалансировать мышцы тела, удлинив укороченные и укрепив растянутые.

Используя данные литературы по анатомии и физиологии детей, привлекая приемы лечебной гимнастики, открытия биомеханики, опираясь на собственный педагогический опыт, на опыт ведущих хореографов, в том числе Т.Васильевой («Побеждать природу», ж. Балет), А. Никифоровой («Метод, рожденный практикой», ж. Балет) и др., мною взята и разработана система упражнений, которые можно применять на уроке классического танца как вспомогательные – способствующие развитию у будущего танцора или ученика профессиональных данных, способствующих корректированию недостатков природной осанки ребенка.

Для улучшения профессиональных данных подобраны упражнения, взятые из спортивной гимнастики, системы упражнений йогов, партерного станка Б. Князева, выполнение которых способствует разработке двигательных функций, необходимых для занятий искусством хореографии. Примером таких упражнений могут быть упражнения, предназначенные для улучшения выворотности ног (фото 1-4, а также упражнения «лягушка» сидя, лежа на полу лицом вниз, на спине).

Если у вас есть дети школьного возраста, наверняка вы не раз слышали от них жалобы на боли в спине. Подобные проблемы поначалу вызывают у родителей искреннее удивление, ведь спина обычно болит у пожилых людей. Затем этот факт вызывает тревогу за здоровье ребенка.

Наиболее частая причина сколиоза и болей в спине у детей и подростков – малоподвижный образ жизни, практически полное отсутствие занятий физкультурой и спортом. А также хронически неправильное положение за рабочим столом во время занятий в школе и подготовки домашних заданий. Избавиться от вредной привычки сидеть согнувшись, поджав под себя ноги или искривившись, трудно, но можно, если постоянно следить за осанкой ребенка.

Вопреки распространенному убеждению, правильная осанка не дается нам с рождения, а достигается ежедневной кропотливой работой над собой.

По какой верной примете узнают балерин и гимнасток – «художниц»? Правильно, по прямой как струна спине. Вот и ответ на вопрос, откуда берется красивая осанка. Это условный двигательный рефлекс, который надо выработать.

Над правильной осанкой надо трудиться изо дня в день, не забывая о ней ни на минуту, пока тело и мышцы ребенка не запомнят это положение, не усвоят, что называется, «накрепко». Чтобы наш ребенок ходил, бегал, стоял и сидел красиво – с прямой спиной, педагогу и родителям придется приложить немало усилий. Правильная осанка не только красива и визуально прибавляет человеку несколько сантиметров роста. Она еще и функциональна: в таком положении тело ощущает себя наиболее устойчиво, так как вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц, а не наоборот. Когда ребенок стоит ровно, расправив плечи, а не подтянув их вверх, он меньше устает. Когда он двигается, сохраняя правильную осанку (идет, бежит, прыгает), позвоночник лучше амортизирует нагрузки.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, а хорошая – сохраняет их в норме. При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, что неизбежно ведет к тому, что ребенок больше устает и от физических нагрузок, и от умственной работы, у него снижается внимание. Наконец, плохая осанка может стать причиной развития близорукости, сколиоза, остеохондроза. Помочь держать спину прямой должны мышцы, без равномерно развитой мускулатуры хорошая осанка просто невыполнима.

Поэтому первый шаг на пути к успеху – начать наращивать ребенку «мышечный корсет», особенно он важен для субтильных (имеющих хрупкое

телосложение, тонкое, слабое), худеньких детей и для тех, кому не повезло с наследственностью: кому от родителей достались слабые соединительные ткани, что является предвестником плоскостопия, близорукости, сутулости.

Глава 2

Применение вспомогательных коррегирующих упражнений на уроках хореографии.

Начав заниматься лечебной гимнастикой, ребенок постепенно отучится от дурных привычек, тренированное тело само начнет диктовать организму, в каком положении ему лучше всего, но поначалу родителям придется и нужно помогать. Надо обязательно следить за тем, как ребенок сидит, как стоит, неустанно поправлять его, если он сутулится, кособочится, кладет нога на ногу или поджимает ноги, когда сидит.

Полезно периодически ставить ребенка к стене, прикоснувшись к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком, чуть приподняв подбородок. Позвоночник в таком положении выпрямлен, но естественный поясничный изгиб должен сохраняться! В таком положении плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Это и есть анатомически правильная поза. В таком положении нужно постоять 1-2 минуты, тело должно запомнить это положение.

При исправлении отклонений в осанке мы исходим из существующего в медицине понимания нормальной (или физиологической) осанки, которую оценивают в комплексе – и как строение корпуса, и как строение ног вместе со стопами.

В анатомическом отношении осанка рассматривается в трех плоскостях, проходящих через общий центр тяжести тела человека: поперечной (горизонтальной), делящей тело на верхнюю и нижнюю половины; продольной (саггитальной), делящей тело на две симметричные

части – правую и левую; и передне – задней (фронтальной), делящей тело на переднюю и заднюю части.

Основой осанки является позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: шейный (вперед), грудной (назад), поясничный (вперед), крестцово–копчиковый (назад). При нормальной осанке кривизна позвоночника выражена умеренно. Направление линий позвонков при этом строго вертикально. Правая и левая части симметричны: шейно-плечевые линии на одном уровне, углы лопаток на одинаковой высоте и одном расстоянии от позвоночника, треугольники талии (пространства между линиями туловища и вытянутыми воль руками) одинаковы.

В нормальной осанке ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие тела. Исходя из этих положений, для корректирования нарушений осанки подбирались упражнения, главным образом, из лечебной физкультуры и системы йогов с учетом индивидуальных особенностей детей. Поэтому изучение их физических данных имеет особенное значение на первом этапе их обучения.

При ассиметрии лопаток (фото 6), незначительном сколиозе применяются упражнения для устранения бокового смещения оси позвоночника, нормализации положения головы и лопаток, и упражнения, которые укрепляют мышцы спины, прилегающие к лопаткам, и силу мышц живота, особенно косых. Обращается внимание на соблюдение симметрии шейно-плечевых линий, за сохранение срединного положения головы и за выпрямлением позвоночника (фото 5,7).

Когда имеет место седлообразная спина –лордоз ,полезны упражнения на укрепление мышц брюшного пресса (фото 12, 13), растягивание мышц

связок тазобедренных суставов, мышц и связок спины, особенно поясничного отдела (фото 11, 12,13, 14).

При сутулости – кифозе необходимо уменьшить грудной прогиб позвоночника назад. Для этого используются упражнения на укрепление глубоких мышц спины, растягивание и укрепление передних мышц и связок грудного отдела позвоночника и живота, укрепление мышц, удерживающих лопатки в правильном положении. Особенно полезны упражнения на гибкость корпуса назад в грудном отделе позвоночника (фото 15-19).

В иксообразных ногах внутренние связки коленей длиннее, а наружные - короче. У таких детей обычно выворотность больше в коленном суставе, поэтому необходимы упражнения на выработку выворотности ног в тазобедренном суставе. В упражнениях на исправление иксообразных ног важно следить, чтобы бедра плотно не соприкасались и не было бы перенапряжения коленей.

У детей с О-образными ногами в процессе роста ноги могут выровняться в результате тренировок. Упражнения направлены на сближение ног, необходимо добиться, чтобы такое положение стало привычным. Полезны упражнения на растяжение внутренних связок коленей, укрепление мышц бедер, ягодичных мышц.

Одним из эффективных упражнений является упражнение, известное под названием «циркуль», которое выполняют лежа на спине. При иксообразных ногах ноги раскрываются легко, без сопротивления в стороны, колени при этом слегка расслаблены. При соединении ног сосредоточивается сопротивление на стопах и голенях.

При О-образных ногах, наоборот. Раскрываются ноги со стоп, при этом бедра и колени удерживаются в сомкнутом состоянии. При соединении ног сосредоточивается внимание на сближение и бедер, и коленей.

При плоскостопии укрепляются рессорные функции мышечно–связочного аппарата стоп. Рекомендуется хождение поочередно на полупальцах, пятках и на наружных краях стоп, вращение стопами, лежа на полу. Используются упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп.

Вспомогательные корректирующие упражнения выполняются лежа на спине и животе, сидя, стоя на коленях, стоя в полный рост. Упражнения, которые исполняются лежа на полу, разгружают позвоночник от той дополнительной нагрузки, которую он испытывает, когда человек находится в вертикальном положении. В этих упражнениях дети приучаются сосредоточивать внимание на суставно–мышечных ощущениях и сознательно управлять мышцами путем сокращения одних и расслабления других; осваивают так же правила полного расслабления тела. Этими упражнениями улучшается гибкость суставов, эластичность мышц и связок, увеличивается сила мышц.

В экзерсисе у станка и на середине зала при формировании профессиональной балетной осанки особо обращается внимание на расположение отдельных частей тела по отношению друг к другу, то есть на постановку корпуса, ног, рук, головы.

Для правильной осанки важное значение имеет положение корпуса относительно ног: таз находится точно в центре саггитальной и фронтальной плоскостей тела, нельзя отклоняться ни вперед, ни назад, ни в стороны. Ключицы расправлены. Шейно – плечевые линии симметричны, лопатки прилегают к спине и их углы слегка оттянуты вниз и не выступают. Голова держится прямо, шея не напряжена.

Педагог на уроке обязан постоянно контролировать правильность осанки и обращать внимание на тех учащихся, у которых имеются

отклонения. Работа над постановкой осанки с такими детьми проводится первоначально при неполной выворотности ног ($90^\circ - 120^\circ$).

При асимметрии лопаток, когда одно плечо выше другого, дети обычно наклоняются в сторону опущенного плеча, туда же смещается и таз. В таких случаях необходимо выровнять шейно – плечевые линии так, чтобы лопатки приняли симметричное положение, то есть растянуть мышцы талии со стороны опущенного плеча.

У детей с увеличенным прогибом в пояснице (седлообразной спине или лордозе) имеется тенденция наклона груди вперед, смещения таза назад и увеличения угла его наклона. В этом случае прежде всего необходимо выровнять линию бедра и таза. Для этого следует растянуть связки тазобедренного сустава и мышцы поясницы. Закреплять это положение следует с помощью напряжения ягодичных мышц и мышц живота (фото 10-15, 20).

Дети сутулые (с кифозом) обычно отклоняют верхнюю часть корпуса от станка, а тазобедренную, наоборот, приближают к станку. Необходимо грудь приподнять и «подать» несколько вперед, а тазобедренную часть – слегка назад, растягивая мышцы груди, расправлять ключицы, слегка оттягивать лопатки к пояснице, а позвоночник вытягивать вверх (упр. на фото 8-9).

При постановке тела учащихся с иксообразными ногами прежде всего обращается внимание на постановку ног. Для стабилизации коленей в правильном положении в движениях экзерсиса так же нужно держать их в чуть расслабленном состоянии, при этом усиленно раскрывать ноги в тазобедренных суставах. Обычно дети с иксообразными ногами имеют увеличенный прогиб в пояснице (лордоз). В этих случаях одновременно соблюдаются правила постановки тела при лордозе.

Тем, у кого О-образные ноги при постановке тела в экзерсисе, так же требуется выравнивание ног за счет поворота и приближения друг к другу икроножных мышц и коленей. Среди этих детей иногда встречаются сутулые, тогда соблюдаются также правила постановки тела при кифозе.

Заключение

Сочетание классического экзерсиса с системой вспомогательных к нему упражнений, применяемых целенаправленно и строго индивидуально, особенно важно в начальный период обучения детей танцу, когда организм еще пластичен, податлив к тренировкам. Это позволяет в ряде случаев принимать в хореографический коллектив художественно одаренных детей с некоторыми природными недостатками и делать для них возможным занятие хореографией.

Каждодневный целенаправленный труд педагога, его воля помогают ученикам преодолевать трудности, а сознательная работа самих будущих исполнителей воспитывает в них чувство самоконтроля, тот необходимый навык профессиональной осанки, который является фундаментом для освоения танца в дальнейшей творческой деятельности.

Список используемой литературы

- Спортивная физиология. Руне Хедьман. Перевод со шведского С.К.Елисейевой. Москва, ФиС, 2011.
- О ловкости и ее развитии. Н.А.Бернштейн. Москва, «Физкультура и спорт», 2011.
- Основы танцевальной культуры (программа экспериментального курса). Л.В.Богомолова, Москва, 2005.
- «Я танцевать хочу». Танец на эстраде. Н.Шереметьевская. Москва, ЗАО РИФМЭ, №1, 2001.
- Методическая разработка для преподавателей танца. Москва, 2000.
- Методические рекомендации руководителю хореографического коллектива (выпуск 1). Южно - Сахалинск, 2004.
- Волшебный мир танца. В. Пасютинская. Москва, «Просвещение», 2005.
- Ритмическая гимнастика (230 упражнений). Т.С. Лисицкая. Москва, «Физкультура и спорт», 2014.
- Гимнастика и танец. Т. Лисицкая. Москва, «Просвещение», 2007.
- История русского балета. Ю.А.Бахрушин. Москва, «Просвещение», 1997.
- Классический танец. А. Я. Ваганова. Москва, «Просвещение», 2008.
- Измени себя за 21 день. Кэйт Шапланд. (перевод с английского Т.В.Сафроновой). Москва, «Росмэн», 2006. (значение физических упражнений – с. 10-13, упражнения для общего тонуса – с. 14-21, занятия спортом – с. 22-23, шейпинг – с. 24-26, основной комплекс упражнений – с. 30-38, избавление от стрессов – с. 38-41, упражнения для релаксации – 42-49.). – 128с., илл.