

МРНТИ 18.49.01

Н.А. Усманова¹

¹Казахская национальная академия хореографии
(Астана, Казахстан)

ХОРЕОГРАФИЯ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА, ПЛОСКОСТОПИЯ И ИСПРАВЛЕНИЯ ОСАНКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация

Статья затрагивает актуальную на сегодняшний день тему здоровья детей дошкольного возраста, а именно профилактику сколиоза, плоскостопия и исправления осанки. Танец и хореография на сегодняшний день представляются как эффективные средства борьбы с нарушением осанки и предотвращением развития хронических заболеваний, связанных с опорно-двигательным аппаратом. В ней затронуты положительные аспекты занятий хореографией, проблемы и причины по которым затруднено повсеместное внедрение хореографии в дошкольные учреждения.

Ключевые слова: здоровье, сколиоз, плоскостопие, осанка, хореография, танец, дошкольное учреждение.

Н.А. Усманова¹

¹Қазақ ұлттық хореография академиясы
(Астана, Қазақстан)

ХОРЕОГРАФИЯ МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРДАҒЫ СКОЛИОЗДЫ, ЖАЛПАҚТАБАНДЫ ЕМДЕУ ЖӘНЕ МҮСІНДІ ТҮЗЕТУ ҚҰРАЛДАРЫНЫҢ БІРІ РЕТІНДЕ.

Аннотация

Мақала бүгінгі таңда өзекті болып табылатын мектепке дейінгі жастағы балалардың денсаулығы, нақты айтқанда, сколиоз бен жалпақтабанды емдеу, мүсінді түзету мәселелеріне арналған. Би мен хореография қазіргі кезде мүсінді түзету мен тірек-қимыл аппаратына байланысты созылмалы ауруларды болдырмаудың тиімді әдісі ретінде қарастырылады. Мұнда хореографияның пайдалы жақтары мен оны мектепке дейінгі мекемелерде күнделікті тұрғыда енгізудің қиындықтары айтылған.

Тірек сөздер: денсаулық, сколиоз, жалпақтабан, мүсін, хореография, би, мектепке дейінгі мекеме.

N.A. Usmanova¹

*¹Kazakh National Academy of Choreography
(Astana, Kazakhstan)*

CHOREOGRAPHY AS ONE OF MEANS OF PROPHYLAXIS OF SCOLIOSIS, FLATFOOT AND CORRECTION OF POSTURE IN PRESCHOOL CHILDREN

Annotation

The article touches on the actual topic of health of children of preschool age, namely the prevention of scoliosis, flat feet and correction of posture. Dance and choreography for today are presented as effective means of combating the violation of posture and preventing the development of chronic diseases associated with the musculoskeletal system. It touches upon the positive aspects of choreography, problems and reasons for which it is difficult to introduce choreography everywhere in preschool institutions.

Keywords: *health, scoliosis, flat foot, posture, choreography, dance, preschool institution.*

К моменту поступления ребенка в школу его позвоночник уже имеет все физиологические изгибы, однако форма его зависит от развития мышц и наличия аномалий скелета, предрасполагающих к искривлению позвоночника.

В последние десятилетия наблюдается рост числа детей, имеющих разную степень нарушения осанки. По статистике более 50% детей дошкольного и школьного возраста имеют функциональные отклонения организма из них со стороны опорно - двигательного аппарата - плоскостопием, сколиозом, нарушением осанки страдают 40 – 45% детей. К сожалению, уже в юношеском возрасте, такие отклонения приводят к хроническим заболеваниям и нарушениям функционирования систем органов. И это весьма печально.

К традиционным и эффективным средствам борьбы с нарушением осанки относятся ЛФК (лечебная физическая культура), плавание и массаж. Совместными усилиями врача-педиатра и родителей, направленными на проведение систематических занятий лечебной гимнастикой, можно предупредить развитие сколиоза у детей с патологическим типом осанки. Однако эти средства, к сожалению, не снимают актуальности сложившейся ситуации. Плавание и массаж существует далеко не во всех дошкольных учреждениях. В перспективе вряд ли будут введены в каждом детском дошкольном учреждении. А занятия ЛФК, как правило, однообразны и не

интересны, зачастую проводятся формально. Однако с каждым годом интеллектуальная нагрузка на детский мозг все больше и больше увеличивается. Требования к дошкольникам возрастают. Если еще лет 20 назад в школу брали детей, не умеющих читать, писать и считать. То в настоящее время дети сдают трудные тесты по психологии, математике, английскому языку и т.д. для того, чтобы попасть в 1 класс. С 3-х, 4-х летнего возраста с детьми начинают усиленно заниматься подготовкой к школе. Это приводит к тому, что правое полушарие головного мозга ребенка, отвечающее за движение пассивно, а левое полушарие активно используется и развивается. Ребенок много времени проводит сидя, его опорно-двигательный аппарат находится в одном и том же положении много времени, не имея возможности активно двигаться в полной мере, хотя движение заложено в нем от природы. Плюс большинство детей уже в дошкольном возрасте увлечены компьютерными играми и многочасовым сидением у телевизоров. И в результате на фоне недостатка кальция (еще одна актуальная медицинская проблема на сегодня) и полноценного движения растущего организма активно развиваются проблемы нарушения осанки.

Отсюда вывод: требуется искать дополнительные подходы, которые, будут действовать на мотивационно-эмоциональную сферу ребенка, создадут стойкий интерес к двигательной деятельности. Что как следствие приведет к исправлению и формированию правильной осанки.

Сформированная структура и функции мозга 5-6-летнего ребенка уже близка по ряду показателей к мозгу взрослого человека. Исследования ученых доказали, что мозг такого ребенка способен испытывать переживание от восприятия прекрасного, а также вполне готов к усвоению доступной информации в процессе систематического обучения. Более того, он не только готов, но и нуждается во внешних впечатлениях, слушании музыки и в посещении концертов и театров.

Как оказалось, занятия танцем и хореографией оказывает серьезное воздействие, на физическое и эмоциональное развитие дошкольников. О чем свидетельствует опыт педагогов-хореографов и специалистов по физической культуре. Хореография - мир волшебного искусства, красивой музыки и движений, костюмов и звуков, необыкновенных световых красок и декораций. Дети его понимают, и он весьма привлекателен для них.

Кроме того, занятия детской хореографией укрепляют здоровье, способствуют снижению гиподинамии, снятию эмоциональных и интеллектуальных перегрузок, развитию всех

мышечных групп, формированию тела, а также привитию эстетического вкуса и музыкальности. Благодаря им закаляется характер, развивается выносливость, самоорганизация дисциплина, координация, ловкость, равновесие, двигательная память и т.д. На фоне и общего оздоровления параллельно развиваются такие психические процессы, как восприятие, внимание, память и мышление. И самое основное - образуется «мышечный корсет» торса, а также связочно - мышечный аппарат стопы и голени, что ведет не только к исправлению нарушений осанки, но формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия. Дошкольники, занимающиеся хореографией или каким-либо активным видом спорта, более крепкие физически, обладают хорошим иммунитетом и выносливостью, устойчивостью к вирусным заболеваниям, чем их не занимающиеся никаким видом физической нагрузки сверстники.

Таким образом, у дошкольников независимо от их подготовки и способностей постепенно вырабатывается умение контролировать правильную осанку, улучшается и стабилизируется общее самочувствие и здоровье.

Основной задачей педагога-хореографа является формирование, развитие и укрепление у детей потребности в общении с искусством и любви к нему. От того, насколько преподаватель заинтересует детей занятиями, как умело сможет использовать в работе возможности каждого ребенка, зависит дальнейший успех. Не секрет, что у каждого педагога, в зависимости от степени владения теми или иными методами, существует свой путь воздействия на детей. Наиболее действенный метод - это метод убеждения, который требует от преподавателя невероятного терпения, образованности и тактичного поведения. Дети дошкольного возраста еще только учатся слушать, слышать, понимать и выполнять в полной мере то, чего от них требуют. Кто-то из них схватывает сразу, а кто-то гораздо позже. В основном эти качества воспитываются постепенно в культуре общения педагога с ребенком. Поэтому при использовании метода убеждения преподаватель должен обладать педагогическим мастерством, терпением и любовью к детям. Что касается родителей, то они тоже играют немаловажную роль в развитии дисциплины, систематичном посещении занятий, поддержании интереса к хореографии у дошкольника. Прежде всего, на их плечах лежит ответственность за полноценное развитие собственных детей.

На практике хореографические отделения в школах искусств и хореографические школы показали себя как перспективная форма эстетического воспитания детей в основе, которой лежит приобщение их к хореографическому искусству. Что обеспечивает

более полное развитие индивидуальных способностей детей, и поэтому обучение в хореографических коллективах должно быть доступно как можно большему числу детей. Это подтверждают слова выдающегося педагога В.А. Сухомлинского, который отметил, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому очень важно начинать занятия хореографией именно в дошкольном возрасте, это позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоничное развитие личности и уменьшить число хронических заболеваний опорно – двигательного аппарата в юношеском возрасте.

К сожалению, в дошкольных образовательных учреждениях в основном ограничиваются введением занятий музыкально - ритмических движений, а хореографию вводят крайне редко. Встречаются, как не грустно, нерадивые педагоги - хореографы, которые к работе относятся формально, не серьезно, что приводит к скучным и однообразным занятиям, дети быстро теряют интерес и бросают занятия.

На сегодняшний день программы музыкально-ритмического воспитания дошкольников не имеют ничего общего с хореографией. Программно-методическое обеспечение этого предмета для дошкольного образования весьма скудно. К тому же недостаточно исследований в сфере хореографии и танца для дошкольного возраста, из-за чего применение танца используется узко и пассивно на занятиях по физическому воспитанию с дошкольниками. А с целью исправления и формирования правильной осанки совсем не применяются. Недостаток современных программ по музыкально-ритмическому воспитанию в том, что они не предусматривают системы обучения детей раннего и среднего возраста, а возможности народного и классического танцев в них вообще не используются. К сожалению, до сих пор не существует таких методических разработок, в которых бы описывался подход к традиционному классическому экзерсису с учетом возрастных и индивидуальных возможностей дошкольников. Хотя есть преподаватели – хореографы их совсем не много, которые применяют эту систему на практике, следуя своему опыту.

Сложность еще заключается и в том, что занятия могут проводить лишь профессионалы-хореографы, владеющие методикой преподавания, имеющие соответствующее образование. Специалистам по физическому воспитанию необходимы базовые знания классической хореографии, без них не обойтись. На деле же

в детских учреждениях работа по физическому воспитанию ведется в лучшем случае организаторами физической подготовки. В худшем, в большинстве дошкольных учреждений проведением занятий по физической культуре по-прежнему занимаются воспитатели или вообще никто не занимается.

Конечно, хореография не может стать решением всех существующих проблем по исправлению опорно-двигательного аппарата у дошкольников, однако прослеживается явный положительный эффект влияния занятий танцем на эмоциональное, художественно-эстетическое, физическое развитие детей, что в свою очередь способствует гармоничному развитию личности в целом. И этого не стоит недооценивать.

Литература:

1. Эйдельман Л.Н. Хореография и классический танец в физическом воспитании дошкольников. Журнал Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2009. – № 109. – 143 с.
2. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность - М.: Академия, 2000 г. - 624с.
3. Кудрявцев В.Т. Развитие детства и развивающее образование - Ч. 1. / В.Т. Кудрявцев. - Дубна, 1997 г. - 206с.
4. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поем, играем, танцуем дома и в саду. Ярославль: Академия развития, 1997.
5. Пуляева Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе: Учебное пособие. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2001. - 80 с.
6. Пуртурова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Владос. - 2003. - 256 с.
7. Развитие творческой активности школьников / Под ред. А.М. Матюшкина. - М.: Педагогика. - 1991. - 160 с.
8. Селиванов В.С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания: Учебное пособие / В.С. Селиванов - М.: Академия, 2004г. - 336с.
9. Уфимцева Т.И. Воспитание ребенка. - М.: Наука. 2000. - 230 с.
10. Янковская О.Н. Учить ребенка танцам необходимо // Начальная школа. - 2000. №2. - 34с