**«Танцуют все»**

***«Здоровьесбережение сотрудников, средствами организации танцевального коллектива в рамках ДОУ»***

**Актуальность.**

 В современных социально-экономических условиях актуально здоровьесбережение работников организации для повышения эффективности ее работы. Здоровье работника является значительной и важной частью человеческого капитала.

 Состояние здоровье людей на сегодняшний день волнует многих специалистов, в том числе, и меня, как педагога дополнительного образования. Люди в современном мире подвержены нагрузкам: тяжёлые экологические условия жизни в мегаполисе, плотный рабочий режим, длительное пребывание за компьютером и телевизором, неполноценное, несбалансированное питание. Малоподвижный образ жизни ведёт к нарушению опорно-двигательного аппарата, к психическим расстройствам, пагубно влияет на функциональное состояние и здоровье. Все эти факторы, как правило, приводят не только к ослаблению организма, но и к серьёзным функциональным заболеваниям, а также и к профессиональному выгоранию

Хореография – искусство, любимое не только детьми, но и взрослыми, обладающее огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования р, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятие танцем формирует правильную осанку, тренирует мышечную силу, дает организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Я считаю, что именно хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем.

В нашем детском саду, 54 сотрудника проведя диагностику я выявила во -первых у 40 % стаж наших сотрудников 8-10 лет, во-вторых хобби, если оно есть, то оно находится в сидячим положении. Также я должна отметить наши сотрудники забывают о разгрузках, после рабочего дня или это делают не акцентирую на свое здоровьесбережение. Дом, работа, поход по магазинам получается замкнутый круг.

 Поэтому мною, как педагогам совместно с сотрудниками нашего ДОУ было принято решение создать танцевальный коллектив, который со временем был назван «Ника -Дэнс», в начале в него входило только 5 сотрудников, сейчас же состав уже 12. Создавая данный танцевальный коллектив для меня было значимо, чтобы девчата хоть на время занятия могли эмоционально себя разгрузить, забывали о проблемах и полностью, окуналась в ритм танца.

**Цели и задачи проекта.**

 **Цель**: - сохранение и укрепление здоровье сотрудников ДОУ средством создания танцевального коллектива.

 **Задачи:**- провести диагностику в рамках ДОУ, определить уровень физического и психологического уровня здоровья сотрудников;

- создание творческого коллективы на базе нашего ДОУ;

- показать специфику использования здоровьесберегающих технологий, средством организации танцевальных занятий;

- повышения уровня физического и психологического здоровья сотрудников ДОУ (в том числе их эмоциональное благополучие -), через реализацию танцевальных занятий.

**Методы реализации проекта**

 Танец – самое любимое массовое искусство. Трудно представить семейное торжество, народное празднество, вечер отдыха без танцев.Но любить танец, еще не значит уметь исполнять его. Научиться танцевать очень трудно. Путь к познанию и совершенству танца длинный и сложный, умение приходит не сразу. Помочь развить творческие способности, воображение, выразительность движений, пластичность, призван хореограф в учреждении.

 Умственное и физическое развитие тесно связаны между собой. Без активных движений, без физических упражнений невозможен здоровое физическое и психологическое состояние сотрудника.

 Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляют двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти – вот неполная характеристика красивого движения. Для чего сотрудникам необходимы эти красивые движения, для чего нужно формировать двигательную культуру сотрудника? Не проще ли просто проводить какие либо спортивные мероприятие для работников нашего детского сада.? Двигательная культура человека во многом отражает его внутреннее содержание, умение управлять своим телом и эмоциями. Замечено, что красиво двигающийся человек более свободен, легок и прост в общении, и непосредственно это все влияет на благоприятную атмосферу и работоспособность . Он хозяин своего тела.

 В своей работе я использую разные ритмопластические направления. И одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально – ритмическая гимнастика. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно – двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную систему человека. Составляю образно – танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Для развития мышечной силы и гибкости сотрудников использую различные методики проведение упражнение;

соревнование;

конкурс;

рейтинг;

требование (инструкция, предписание, указание, просьба, совет, рекомендация, подсказка);

приучение;

танцевальная игра;

контроль, самоконтроль, взаимная оценка качества исполнения танца;

создание ситуаций выбора (стиля танца, изучаемой комбинации, формы представления художественного образа);

коллективное творческое дело;

выступление,

концерт.

 Танцевальное занятие длиться 1 час

Примерный план урока:

1.Вводная часть. Разминка. (10 мин.)

Задача разминки – подготовить организм к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующих частях занятия. В нее входят упражнения ритмической гимнастики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

2.Основная часть. (30мин.)

В данной части сотрудники обучаются новым элементам танца и закрепляют уже изученные. Танцевальные элементы, которые для начала разучиваются, под счет далее выполняются в сопровождение с музыкой данное направление, улучшают координацию движений, гибкость суставов и увеличение амплитуды их движений, повышают тонус мышц, увеличивают их силу, выносливость, выравнивают осанку, стабилизируют психоэмоциональный фон. За одно занятие сотрудник может выполнить упражнения для мышц живота, спины и тазового пояса, укрепления позвоночника, силы мышц ног, плечевого пояса и упражнения для равновесия

3.Заключительная часть (10мин.)

В этой части решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности. Проводится рефлексия

 Со второго года на этом этапе вводятся более сложные упражнения. Основное условие – все упражнения должны быть доступны физически и понятны сотруднику. Решается и еще одна немаловажная проблема психологического здоровья – это национальное самосознание, гордость за этническую принадлежность.

 Весь курс обучения хореографии делиться на практический и теоретический. Этого нет ни в одном танцевальном коллективе, везде преимущественно занимаются только практикой. В теоретической части нашего курса сотрудники осваивают не только методику исполнения того или иного движения, но и то, как правильное или неправильное его исполнение может отразиться на состоянии его здоровья.

 Согласно современным взглядам, осанка является интегральной характеристикой состояния организма и отражает результат комплексного воздействия на него факторов физической и социальной среды.

 Наблюдения показывают, что у наших сотрудников 50%-60% времени осанка находится в неоптимальном состоянии. При работе в положении сидя или же при сутулости, что наблюдается практически у каждого третьего нашего работника туловище наклонено вперед, что увеличивает давление на межпозвоночные диски до 100 кг против 70 кг при стоячей позе.

 На занятиях хореографии очень много времени как раз отводится для приведения осанки в ее оптимальное состояние. Постановка корпуса и развитие чувства апломба, т. е. баланса является непрерывной задачей каждого занятия хореографии. Так как по последним данным науки, внутренней причиной возникновения нарушений осанки и сколиозов у людей служит недостаточная устойчивость у них общего центра тяжести, т. е. нарушение осанки и искривление позвоночника (сколиоз) возникают как компенсация нарушений устойчивости позы.

 Движение человека – сложный двигательный процесс, осуществляемый посредством взаимодействия человека с окружающей средой. Анализ движений человека опирается на три крупные науки: анатомию, физиологию и механику материальных тел. Анатомия аппарата движения (строение и функции костей, суставов и мышц) дает сведения о двигательных возможностях человека. Физиология раскрывает закономерности деятельности органов движения. Механика учитывает законы, по которым движения осуществляются.

 «Лучшая гимнастика – это танец!» утверждает М. Плисецкая. Процесс обучения хореографии компенсирует этот пробел, так как непосредственно развивает двигательное самосознание работника, что значительно расширяет его социальные возможности.

 Физическое развитие организма является основным показателем состояния здоровья сотрудника. Чем более значительны отклонения в физическом развитии, тем выше вероятность возникновения заболеваний. Что касается опорно-двигательного аппарата, то здесь у каждого третьего сотрудника наблюдаются отклонения в виде сколиоза, хондроза, повышение ОРВИ заболевание. И в этой связи трудно не отметить значение урока хореографии для профилактики данных заболеваний. В своем занятии я как можно больше стараюсь использовать упражнения помогающие избавиться от этих недугов. Это разнообразные упражнения для стопы и различные виды шагов. Да буквально каждое движение в занятии призвано положительным образом, влиять на опорно-двигательный аппарат. Поэтому урок хореографии в нашей организации имеет не только художественно-эстетическое значение, но и главным образом оказывает здоровьесберегающее влияние на организм наших сотрудников.

 В рамках ДОУ мной были проведены исследования, которые показали, что показатели здоровья у сотрудников, которые посещают танцевальные занятия на 12-15% лучше, чем в остальных. Что подтверждает значительный здоровьесберегающий ресурс занятий ритмики и хореографии.

Танцевальных коллектив успешно был укомплектован в первые месяцы создания, и мы на том не останавливаемся, ждем новых людей , их потребительская привлекательность очевидна. И не в последнюю очередь именно потому, что я делаю акцент в пользу здоровьесбережения своих об танцоров.

 На наших занятиях сотрудники не только получают базовые знания, еще научиться быть красивым и здоровым. Последнее время стало очень модно говорить о здоровом образе жизни, люди стали больше уделять внимания своему здоровью и здоровью своих детей.

 ВЫВОД: Подводя итог к вышесказанному, необходимо отметить, что в современном мире наиболее интересные открытия и проявления разнообразных форм интеграции происходят на стыках или пересечениях различных наук и специальностей. Это не чуждо и искусству, где на слиянии и интеграции музыки, пластики и ритмики, хореографии, гимнастики и психогимнастики, аутотренинге, дыхательной гимнастики и т.п. рождаются современные идеи формирования музыкально-ритмических приемов педагогической деятельности. Главная задача педагога - приобщить сотрудников к удивительному миру музыки и танца, способствовать их всестороннему эстетическому развитию, используя накопленный опыт, а также способствовать оздоровлению и сохранению самого ценного, что есть у наших детей – их здоровья.

Использованная литература:

1.Котельникова.Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений. Ленинград,1980г.

2.Черникова.Н.М. Система движений классического танца и пути ее изучения. Самара,2008г.

3. М. А. Павлова, О. С. Гришанова, Е. В. Гусева. Сопровождение здоровья учащихся в образовательном учреждении 2010г.

4. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации. Законодательные и нормативные аспекты. // Школа здоровья. -2001. -№ 1.

5. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. — М.: Наука, 1997.