

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодёжи имени Добробабиной А.П. города
Белово»

**Использование здоровьесберегающих технологий
через индийский классический танец
в детском объединении «Джамна»**

Педагогический опыт?? представляет собой практический материал из опыта работы педагога дополнительного образования в детском объединении «Джамна» МБОУ ДОД «Дворец творчества детей и молодежи имени Добробабиной А.П. города Белово».

Может быть использован педагогами дополнительного образования при подготовке занятий в детских объединениях художественно-эстетической направленности.

Рассмотрено и рекомендовано методическим Советом МБОУ ДОД «Дворец творчества детей и молодежи имени Добробабиной А.П. города Белово»
от _____ 20__ года, протокол №__

Составитель: Колчегосева Надежда Иосифовна педагог дополнительного образования.

Введение

Танец – это состояние души, это средство, помогающее выразить все наши потаённые чувства в элегантной и красивой форме. Язык танца универсален и понятен всем, независимо от пола, возраста и национальности. Ребенок всегда и в любом возрасте пытается как-то выразить свое внутреннее состояние, свои эмоции, чувства. Поэтому каждый ребенок хочет и может заниматься танцами. Главное – выбрать направление, дающее вдохновение и счастье.

Современный мир для ребенка обусловлен все большим повышением стресса (школа, улица, интернет...) и психологической неустойчивостью. В связи с чем возникает актуальность поиска методов для повышения работоспособности и сохранения здоровья ребенка.

Наряду с этим поиском наблюдается устойчивый интерес к традициям Востока, т.к. в его оздоровительных системах первостепенное значение уделяется психологической устойчивости человека в критических ситуациях. В сложном переплетении различных оздоровительных направленностей можно найти путь к сохранению здоровья. Например, занятия индийскими классическими танцами, которые в настоящее время завоевали признание и популярность во всем мире. Индийский танец – это не только развлечение, но и наука, тесно связанная с психологией и здоровым образом жизни.

Для нормальной жизни ребенка в любом возрасте необходимы постоянные занятия физкультурой. Они позволяют ему оставаться здоровым, активным, гармоничным. Регулярные физические упражнения оказывают благотворное воздействие на его суставы, мышцы, дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную системы, позволяют контролировать физическую форму. Все это напрямую относится и к индийским танцам, которые бесспорно положительно влияют на физическое и психическое здоровье ребенка, сочетают в себе различные виды физической нагрузки:

- аэробную - тренируют сердце и сосуды, развивают выносливость, выводит шлаки из организма, придают легкость и бодрость;
- силовую – задействуются все группы мышц, они становятся упругими, укрепляется спина, гармонично укрепляется фигура, появляется стройный и подтянутый силуэт;
- улучшается координация движений;
- развивается гибкость и подвижность суставов.

Благодаря тому, что индийские танцы танцуют босиком и стопами отбивают ритм, происходит массаж и стимуляция всех биологически активных точек, находящихся на стопах, что улучшает обмен веществ в организме, разгоняет метаболизм. На занятиях индийскими танцами дети учатся владеть своим телом и комбинировать движения рук, ног и мимики лица. А это отличный тест на концентрацию внимания и координацию

движений. Также происходит активная стимуляция точек на руках, поскольку используются разнообразные жесты для рук.

Используемая во многих танцевальных стилях позиция «арайманди» (низкое плие, при котором пространство между ногами образует ромб) является очень полезной, т.к. в этой позиции укрепляются мышцы живота и позвоночника у ребенка.

Как считает известный индийский врач Сатьянараяна, выполнение ритмических движений под музыку не только благотворно влияет на нервную систему, но и дает такую физическую нагрузку, которая помогает активизировать организм ребенка в борьбе с заболеваниями.

В качестве справки:

Например: снизить риск развития заболевания гипертонией на его ранних стадиях можно при помощи ИКТ (индийских классических танцев). Если говорить об их стилях, то больше всего подходит катхак – он активизирует нервную систему в целом. Катхак дает хорошую нагрузку на позвоночник, разрабатывают его шейный и поясничный отделы. Этот стиль также подходит для детей, у которых проблемы с координацией движений, поскольку в нем множество поворотов полуповоротов, что помогает тренировать вестибулярный аппарат. Движения катхака также разрабатывают кисти и запястья, плечевой и тазобедренный сустав, укрепляют сердечнососудистую систему.

Для снижения веса используются несколько стилей индийского танца, в которых в большей степени задействована работа ног, талии, бедер и позвоночника. Это бхаратанатьям — традиционный танец, связанный главным образом с нагрузкой на верхнюю часть тела. Методика использования индийских классических танцев в качестве лечебной терапии была одобрена Министерством здравоохранения Индии. Например, позиции рук (мудры), имеют психофизический эффект. Он отлично используется педагогами-логопедами при выборе пальчиковых игр для развития у детей сообразительности и речи.

В изучении абхинайи (искусство передачи рассказа посредством танца), где танец расходуется с хореографией и близок к психотерапии, можно наблюдать благотворное влияние на психологическое состояние ребенка.

На своих занятиях я использую базовые элементы приведенных выше стилей катхак и бхаратанатьям, такие как арайманди, удары стопами, наклоны, координационную работу рук и ног, мудры. По своим и наблюдениям родителей хочу отметить, что некоторые дети, склонные к полноте, сбросили вес, кто-то стал более выносливым, у кого-то укрепился вестибулярный аппарат (это заметно на выполнении вращений), кто-то стал меньше подвержен простудным заболеваниям. Т.е. наблюдается динамика улучшения общего состояния здоровья детей, посещающих детское объединение "Джамна".

Заключение

И в заключении, конечно же, надо сказать про выступления детей на сцене. Диалог со зрителями через танец – это масса эмоций и такой обмен положительной энергией, что трудно подобрать слова для описания. (на практике: у нас прошел первый отчетный концерт коллектива). Он дарит чувство эйфории и помогает менять нашу жизнь к лучшему.

Подводя итог можно сказать, что индийский классический танец это не только искусство, которое захватывает надолго, но может быть использован как эффективный нетрадиционный метод здоровьесбережения в развитии ребенка!

Список литературы

Интернет источники

Приложение 1

Базовые упражнения для танцоров классического индийского танца Бхаратанатьям.

Приседание выполняется на 8 счетов:

Раз – раскрываем колени и разводим стопы в стороны, это все в положении стоя.

Два – садимся в арайманди

Три, четыре – дожимаем арайманди до максимума, пятки от пола при этом не отрываются (что очень важно).

Пять – можно немножко оторвать пятки от пола, но (что также очень важно) стопы в этом упражнении никогда не встают на полупальцы.

Шесть, семь – садимся в муруманди.

Восемь – дожимаем муруманди до максимума, нужно добиться максимального изгиба – стопа, голень и бедро должны буквально сложиться в «гармошку». На четыре счета сидим внизу. На восемь счетов поднимаемся вверх. На 1,2,3 приподнимаемся до уровня высокого муруманди. На 4–5 счет делаем неимоверное усилие воли и прижимаем пятки к полу. Колени должны смотреть максимально в стороны. На 5–6-7 поднимаемся до арайманди. На 8 встаем из арайманди в самам.

Вообще, проблема нижних суставов (места соединения стопы и голени)

для нас очень актуальна. Наши (русские) суставы просто физически не могут так согнуться, как у многих индийцев. Также у нас очень сильные и (соответственно) плохо растянутые ахиллесовы сухожилия. Следствием этого является то, что мы не можем сесть в арайманди, как того требует канон.

Упражнения для развития нижних суставов

1. Ноги вместе, можно на ширине плеч, но лучше вместе. Приседаем (обычным образом, коленками вперед), при этом не отрываем пятки от пола. Спину стараемся держать прямо. В идеале надо сесть совсем вниз, до упора.
2. Поставить носок одной ноги на небольшое возвышение, например, порожек, пятка стоит на полу. Присгибаем колено и жмем, стараемся как можно больше согнуть сустав.
3. Нужно лечь на спину, чтобы ноги упирались в стенку, колени согнуты под 90 градусов (надо близко к стене придвинуться для этого). Ставим стопы на стенку, стопа должны полностью стоять на поверхности. Стараемся опустить ноги как можно ниже (как бы шагаем вниз по стенке, прижимая пятки к поверхности).

Приседания в преритам

Разворачиваем колени в стороны, стопы стоят на расстоянии примерно 15–20 см друг от друга. Их положения стоя садимся вниз на 8 счетов, стараемся максимально развести колени в стороны. Таз держим вертикально (не отводим заднюю нижнюю часть тела назад). Стараемся сесть до уровня самого низкого арайманди. Поднимаемся вверх на 8 счетов.

Растяжка паховых суставов

Разводим ноги в стороны, чтобы расстояние между стопами было около метра. Стопы развернуты в стороны (стоят по одной линии). Руки держим в замке перед собой. Баланс держим силой мысли. Сгибаем правое колено и садимся максимально вниз, на правую пятку. Левая нога прямая, натянута, пятка на полу, носок смотрит вверх. Теперь самое сложное – приподнимаемся, при этом левая нога не сгибается, остается в натянутом состоянии, и возвращаемся в исходное положение. Теперь садимся в лево, на левую пятку, правая нога, соответственно, натянута, носок смотрит вверх.

Наклоны в стороны

Ноги разведены широко в стороны, стопы развернуты. Наклоняемся вправо. Правая рука идет вдоль ноги, тянется вниз, к стопе. Левая рука поднимается над головой и жмет тело вправо. Делаем упражнение на 8 счетов в каждую сторону.

Скручивания

Ноги разведены широко в стороны, стопы развернуты. На вдох руки поднимаем в стороны, на высоте плеч, параллельно полу. На выдох наклоняемся вниз, тело скручивается влево: правой рукой тянемся к левой стопе, левая рука тянется вверх. Смотрим вверх. На вдох поднимаемся в исходное положение, на выдох наклоняемся, тянемся левой рукой к правой стопе, тело скручивается вправо.

Высокие прыжки

Прыгаем и пятками в прыжке ударяем по ягодицам, 100 раз. Что здесь важно – индусы прыгают ни в коем случае не на носках и не приземляются на полупальцы. Они приземляются на подушечки стопы, при этом сама стопа плоская, поэтому после приземления на подушечки они очень быстро и мягко опускают всю стопу на пол. В идеале должно получиться совершенно бесшумное приземление.

Прыжки в муруманди

Садимся в муруманди, хорошенько разводим колени в стороны. При этом очень важно подобрать заднюю часть тела, не отставлять ее назад. Опять же, пятки максимально близко к полу – сидим не на полупальцах, а на подушечках стопы. Нужно почувствовать, что нижний сустав максимально согнут. Прыгаем не очень высоко, таз должен практически быть на месте. Прыжок делается в идеале только за счет еще большего сгибания колена (складывания бедра, голени и стопы в «гармошку»). Никаких полупальцев. Приземляемся на подушечки стопы, очень мягко и бесшумно.

Растяжка на выворотность

Садимся в «лягушку» – стопы вложены вместе, колени жмем к полу. Вторая стадия (когда колени полностью лежат на полу) – держим стопы руками и наклоняемся вперед, только не от талии, а от бедер – складываемся в области пахового сухожилия. Третья стадия – стараемся грудью достать до стоп, а носом – до пола.

Растяжка внутренних бедренных суставов

Садимся в позу лотоса. Не покидая позу лотоса, ложимся на живот: для этого сначала приподнимаем себя руками, встаем на колени и опускаемся на живот. Стараемся прижать таз как можно ближе к земле.

Упражнения на пресс

Лежим на спине, руки вдоль тела. Поднимаем ноги вверх на 90 градусов. Опускаем на 8–10 счетов (медленно) до высоты 5 см над полом (пола не касаемся), поднимаем ноги обратно. Так делаем 10 раз.

Упражнение на спинные мышцы

Ложимся на живот, руки вытянуты вперед. Поднимаем ноги и руки одновременно вверх и держимся в этом положении 10–20 сек. Повторяем 10 раз.

Приложение 2

Упражнения для пальцев

Так, регулярные физические упражнения (сгибание-разгибание) и массаж:

- первый палец — стимулирует деятельность головного мозга;
- второй палец — улучшает работу желудка;
- третий палец — нормализует кишечник;
- четвертый палец — усиливает работу печени;

- пятый палец — сердечный.

Например, люди, страдающие сердечными болезнями, имеют слабые мизинцы. Иногда человек даже не способен согнуть мизинец. Поэтому очень полезно массировать мизинцы сердечным больным. Прекрасная гимнастика для пальцев — перебирание четок.

В [индийской йоге](#) для лечения пальцами есть особенные лечебные позиции. Они называются **хасты** и позволяют лечить и приводить в норму все внутренние органы.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, после стресса

Делаем хасту «пересчитывание пальцев». Поверните ладони друг к другу на коротком расстоянии. Затем по очереди загибайте пальцы рук и одновременно кистями делайте круговые движения «от себя».

От головной боли, и повышенного давления

Последовательно накладывайте пальцы друг на друга: четвертого на пятый, третьего на четвертый и т. д. Повторите это упражнение наоборот, то есть в обратной последовательности. Делайте одновременно обеими руками.

От ушных заболеваний и проблемой со слухом

Средний палец согните, он должен подушечкой соприкоснуться с основанием большого пальца, а большим пальцем прижмите согнутый средний. Остальные пальцы прямые и расслабленные. Это упражнение делайте 2-3 мин, повторите несколько раз.

Радикулит, ревматизм, суставы, при [болях в позвоночнике](#)

Указательный палец сгибается так, что он подушечкой достает до основания большого пальца. При этом большим пальцем слегка придерживайте указательный. Остальные пальцы выпрямлены и расслаблены. Выполнять хасту 10-15 мин. Уже через несколько часов после выполнения боль уменьшится.

Простуда, кашель, гайморит, пневмония

Хаста активизирующая [иммунную систему](#). Сложите ладони, скрестите пальцы между собой. Большой палец одной руки отставьте в сторону, а указательным и большим пальцем другой руки сделайте вокруг него кольцо.

Острая боль в области сердца

Упражнение делается интенсивно двумя руками, до исчезновения боли. Согнуть указательный палец и подушечкой его коснуться концевой фаланги у основания большого пальца. Соедините кончики безымянного, среднего и большого пальцев, а мизинец выпрямите. Действие этой хасты заменит прием таблетки нитроглицерина.

Быстрая утомляемость, раздражительность, нарушение зрения

Подушечки мизинца, безымянного и большого пальцев соедините, а остальные пальцы свободно выпрямите. Если регулярно выполнять это упражнение, это не только [лечит глаза](#), но и улучшает самочувствие.

Быстро успокоится после эмоционального стресса

Соединить первый и второй, или первый и третий палец обеих рук, спокойно дышите. Это упражнение дает внутреннее сосредоточение.

Гастрит, воспалении кишечника, печени, вздутие и колики

Мизинцем правой руки прикоснуться к основанию большого пальца, им же и слегка прижать его.левой рукой захватить правую кисть снизу, большой палец левой руки находится на большом пальце правой.

Восстановление аппетита

Боковые поверхности больших пальцев, соедините вместе, а остальные пальцы скрестите и спрячьте внутри ладоней.

Для лечения и с целью профилактики выполняйте упражнения по 2-3 раза в день, длительностью 15 мин. Затем хорошо разотрите все пальцы.

**Индийский классический танец как нетрадиционный
здоровьесберегающий метод в развитии ребенка**

или:

**(Индийский классический танец как нетрадиционное
здоровьесберегающее средство физической направленности ребенка)**