***«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его***

***крепким и здоровым: пусть он работает, действует,***

***бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении».***

***Жан Жак Руссо***

Я, Шашкина Анастасия Викторовна – педагог дополнительного образования, более 5 лет являюсь руководитель хореографического коллектива «Драйв» МКУ ДО «Далматовского Дома детского творчества», хочу поделится опытом своей работы по теме: ***«Здоровьесберегающие технологии в хореографии».*** Я считаю, что именно хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей. Поэтому мною уделяется большое внимание работе по сохранению и укреплению здоровья детей. Это направление нашло отражение в программе «Зумба Kids», по которой я работаю.

В настоящее время здоровьесберегающие технологии являются одним из важнейших методов оздоровления подрастающего поколения, направленные на сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни обучающихся. В связи с этим происходит модернизация образовательного процесса, в основе которого лежат инновационные методы и технологии. Разработкой программ совершенствования и развития методов направленные на оздоровление подрастающего поколения, осуществляется педагогами, овладевшие новыми технологиями обучения и воспитания**.**

«Здоровьесберегающие технологии» данное понятие присутствует в моей теме по самообразованию и выбрала я ее не случайно. Ведь наша задача как педагогов не только дать знания учащимся, ради которых они пришли к нам на занятия, но и обеспечить возможность сохранения их здоровья от неблагоприятных факторов образовательной среды, способствовать воспитанию у учащихся культуры здоровья, и использование полученных знаний в повседневной жизни.

Здоровье ребенка, его нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он находится. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. в учреждениях образования дети пребывают более 70% своего времени.

За последние годы, я столкнулась с тем, что почти каждый пятый школьник имеет хроническую патологию опорно-двигательного аппарата, у половины отмечаются функциональные отклонения, такие нарушения все чаще наблюдаю у детей младшего школьного возраста.

Большие физические и эмоциональные нагрузки учащихся, плотный учебный график, малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание, все это приводит к ослабление детского организма, к нарушению опорно-двигательного аппарата и серьезным функциональным заболеваниям.

На своих занятиях я конечно использую здоровьесберегающие технологии, важные задачи которых:

- не навредить, найти золотую середину;

- научить относиться к своему здоровью с уважением

Чтобы сохранить физическое здоровье воспитанников, в своей практике применяю следующие формы здоровьесберегающие технологии:

**1.Подвижные музыкальные игры,**

2. Партерная гимнастика

3. Дыхательная гимнастика

4. Пальчиковая гимнастика

5. Самомассаж