

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ КОМПОНЕНТ В РАБОТЕ КОЛЛЕКТИВОВ ТЕАТРАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

*Жилионис Ольга Николаевна*  
([vorkuta\\_dtdm@mail.ru](mailto:vorkuta_dtdm@mail.ru)),

*педагог - организатор*

*Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей  
«Дворец творчества детей и молодежи» города Воркуты  
(МОУДОД «ДТДиМ» г. Воркуты), Республика Коми*

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить возможность сохранения здоровья за период всего его обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

К сожалению, на снижение здоровья детей влияет и школьный фактор: отсутствие удобной современной мебели, не всегда соответствующее возрастной гигиене, расписание, конечно же, перегрузки программ и многое другое.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

Специфика театральной деятельности театр студии «Веселый ветер» Дворца творчества детей и молодежи г.Воркуты открывает большие возможности для сохранения и укрепления здоровья детей. Помимо традиционных мероприятий по здоровьесберегающей деятельности: занятия на свежем воздухе; тренинги с участием психолога; беседы с участием медицинского работника; разминки; упражнения для снятия психофизических зажимов на занятиях также используются элементы системы Пилатеса, дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой и З.Савковой, используются лампы Чижевского и элементы артпедагогики.

В решении здоровьесберегающих задач регулярно используются ресурсы Дворца: посещение зимнего сада, живого уголка и кабинета аквариумного рыбоводства. Здоровьесберегающая деятельность гармонично вплетается в каждый раздел образовательной программы «Играем в жизнь» театральной студии «Веселый ветер». Работа ведется по следующим направлениям деятельности:

### ***1. Сценической речи***

Использование на занятиях сценической речи методик дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой и З.Савковой помогает обучающимся овладеть следующими знаниями, умениями и навыками: делать дыхательную и речевую разминку; знать правила гигиенического дыхания; самостоятельно проводить речевые тренинги; работать с текстом (расставлять логические паузы и ударения, выбирать нужную интонацию, темп, ритм и громкость); свободно импровизировать при общении с партнером. Выносливый, закаленный тренингами, сценический голос работает безотказно, не зная быстрой усталости и частых заболеваний дыхательных путей.

### ***2. Сценическое движение***

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляет систематические занятия физическими упражнениями, эффективно

решающими задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, сохранения и развитие двигательных навыков. Упражнения по сценическому движению помогают включить в работу всю опорно-двигательную систему ребенка: система Пилатеса направлена на укрепления и тонизирование мышц, улучшение осанки, гибкости и чувства равновесия, на единение тела и разума. Так же на занятиях сценического движения обучающиеся учатся определять места мышечного зажима и избавляться от них при помощи пластических этюдов и релаксационных упражнений. Это работа помогает воспитанникам преодолевать психологические барьеры, выражать свое отношение к происходящему и учиться владеть своим телом.

### **3. Актерское мастерство.**

Данное направление работы помогает обучающимся контролировать свои эмоции и чувства, выполнять этюды на воображение, чувство правды, логику переживаний и последовательность действий, развивает умение работать с партнером, поскольку общение играет не менее важную роль – взаимодействие с партнером на сцене, умение слушать, слышать друг друга и адекватно реагировать на партнера. На каждом занятии предусматривается смена двигательного режима, режим движения наглядного учебного материала, постоянный зрительный поиск.

### **4. Элементы артпедагогики.**

Применение различных артпедагогических методов на занятиях дает возможность более основательно понять детей, поскольку рисунки отображают их эмоциональное и психологическое состояние. Рисунки отличаются высокой степенью творческого воображения, оригинальностью и неповторимостью. Подобные результаты достигаются не только за счет использованных интересных тем, но и за счет применения методов артпедагогики в три этапа.

1. Вводная часть.
2. Изобразительная работа.
3. Обсуждение.

Методы и приемы артпедагогики развивают и усиливают внимание к чувствам, предоставляют возможность для самовыражения и самопознания; помогает ребенку приобрести коммуникативные навыки и опыт творческой работы в коллективе, развивают воображение и творческое мышление, что служит более успешному познанию театрального искусства.

Не маловажную роль в сохранении здоровья воспитанников на занятиях играет озеленение кабинета растениями, не вызывающими аллергических реакций у детей: фикус, пальма, хлорофитум. Именно эти растения являются живым фильтром по очистке воздуха от вредных веществ. В сочетании с такими растениями на занятиях также применяется Лампа Чижевского.

Мониторинг состояния физического и психического здоровья обучающихся представляет собой замкнутый цикл, который включает в себя систему мер: на входе (в начале года) мониторинг по сохранению и укреплению физического и психологического здоровья обучающихся; на выходе (в конце года) мониторинг позволяющий оценить эффективность работы и выработать новые рекомендаций.

Такая система работы и отслеживания образовательной и внеучебной деятельности в области формирования здорового образа жизни обучающихся позволяет вносить изменения и делать корректировку всей дальнейшей работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников театр студии «Веселый ветер».