Віта Гребенюк

ХОРЕОГРАФІЧНЕ ВИХОВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

Прагнення людини до щастя цілком природне. Але, мабуть, неможливо бути щасливим, не будучи здоровим. Здоров'я – це не тільки відсутність хвороб, а й фізичний, психічний духовний розвиток та благополуччя [1].

Саме здорову і духовно розвинуту людину можна вважати щасливою, бо вона, чудово себе почуваючи, здатна отримати задоволення від самого життя, має змогу удосконалюватися, досягаючи внутрішньої краси [1].

Під впливом всебічного виховання, раціонального, фізичного та інтелектуального тренування досягається гармонійний розвиток особистості, основними якостями якого є багатство, моральна чистота і фізична досконалість [1].

Коли дитина підростає, її віддають до школи, і з цього часу багато батьків вважає, що їх функція по вихованню здійснена, і цілком покладаються на школу та вчителів, що є великою помилкою батьків. У доброзичливій та гармонійній батьківській увазі будь-яка дитина буде мати потребу ще багато років, а деякі все життя.

Оптимальним рішенням завдань духовного та фізичного виховання в загальноосвітніх учбових закладах може стати введення обов'язкових уроків хореографії в усіх класах, які повинні проводитися не менше двох разів на тиждень.

Велике значення мають заняття з хореографії, їх регулярність з першого по одинадцятий класи в загальноосвітніх учбових закладах будуть сприяти зміцненню здоров'я, фізичному розвитку, виправлення деяких фізичних недоліків, формування правильної постави, вихованню морально-вольових якостей. Діти набувають стрункої статури, починають легко ходити, вільно, граціозно рухатися. Набуття позитивних навичок під час занять відбувається легко і природно, виробляється естетика в поведінці, побуті, зовнішньому вигляді [2].

Велике значення має і той факт, що при вивченні хореографічної дисципліни учні будуть знайомитись зі звичаями та традиціями свого народу, а значить поважати їх [1].

Заняття хореографією передбачає фізичні навантаження та вимагає від дитини міцного здоров'я. А щоб бути здоровою і невиснаженою, необхідно систематично та добре харчуватись, поповнювати свій організм вітамінами та поживними речовинами, не обмежувати себе у сні, тому що сон, для організму, це насамперед – відпочинок, щоб дитина могла витримати різні навантаження, і разом з цим технічно удосконалювати

себе у хореографії.

Увесь процес загального хореографічного виховання сприяє формуванню фізичних та вольових якостей, високій духовності та самосвідомості дітей. У них виробляється почуття гармонії в собі як єдності внутрішньої і зовнішньої краси [3].

Наше суспільство потребують людей не тільки розумних, але й здорових і тілом, і душею. Уроки хореографії в загальноосвітніх навчальних закладах у руках справжніх професіоналів можуть зробити свій вагомий внесок у розвиток хореографічної культури України.

Список використаних джерел:

1. Колногузенко Б. М. Хореографічне мистецтво: Зб. Статей – методичні матеріали для підготовки бакалаврів і спеціалістів за фахом «хореографія» / Борис Миколайович Колногузенко. – Х.: ХДАХ, 2008. – 224 с.
2. Колногузенко Б. М. Методика роботи з хореографічним колективом. Ч. І. Хореографічна робота з дітьми: Навч. посібник / Б. М. Колногузенко; Харк. держ. акад. культури. – Х.: ХДАК, 2005. – 153 с.
3. Шевчук Антоніна. Дитяча хореографія: прогр. та навч.-метод. посіб. / А. Шевчук. – К.: Шк. Світ, 2008. – 128 с.