**ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

*Калинин Борис Борисович,*

*педагог дополнительного образования*

*высшей квалификационной категории*

*МБУ ДО ЦДТ Промышленного района г. Ставрополя*

Каждый жанр хореографического искусства предоставляет свои возможности познания окружающего мира, человека и человеческих взаимоотношений. Танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение. Включение тренажа в урок способствует воспитанию опорно-двигательного аппарата, уравновешивая право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечнососудистой системы, повышая тем самым жизненную активность.

Актуальность данной темы заключается в разрешении сложившегося противоречия, в котором, с одной стороны, выступает необходимость развития двигательной моторики детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья), и недостаточным количеством развивающих методик, с другой.

***Задачи***

Основные задачи в работе с детьми с ОВЗ направлены на ориентацию образования не только на получение обучающимися определенных знаний и навыков, но и **на развитие личности,**познавательных и созидательных способностей, социализации и адаптации.

**Занятия хореографией** и физическое развитие детей с ОВЗ направлено на решение следующих задач:

1. Задачи, направленные на коррекцию, компенсацию и предупреждение отклонений в физическом развитии, обусловленных характером нарушений.
2. Обеспечение развития гармоничного телосложения (правильная осанка); обучение различным видам двигательной деятельности; развитие двигательных качеств; тренировка сердечнососудистой и дыхательной систем.
3. Укрепление психофизического здоровья ребенка.
4. Формирование художественно-образного восприятия и мышления.
5. Интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка.

Специфика работы с детьми с ОВЗ состоит в снижении уровня возрастных требований к хореографическим элементам, кратковременности выполнения каждого отдельного движения.

На начальных этапах обучения целесообразно проводить с детьми бессюжетные танцевально-игровые занятия, так как у них еще не сформированы основные движения, малый двигательный опыт, не умеют ориентироваться в пространстве. Бессюжетные танцы способствуют повышению эмоционального тонуса и учат детей ориентироваться схеме рисунка. При обучении детей танцевальным упражнениям применяются словесные, наглядные и практические методы.

Большую роль в физическом развитии детей с нарушениями играет правильное определение количества упражнений, которые должны благоприятно влиять на состояние здоровья детей, состояние их сердечно-сосудистой системы.

В каждое занятие включается специальная работа по коррекции функции равновесия, укреплению мышц, формирующих правильную осанку, и мышц свода стоп (предупреждение и коррекция плоскостопия), развитию дыхательной мускулатуры и нормализации двигательной активности.

**Одним из основных принципов** хореографического образования постепенность, систематичность и последовательность наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Данный принцип обусловливает необходимость систематического повышения требований к проявлению у учащихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок.

Работая с детьми с ОВЗ, важно выбрать оптимальную нагрузку, понимая под этим ту ***минимальную величину интенсивности***, которая вызывает приспособительные перестройки в организме. Более интенсивное воздействие ведет либо к перенапряжению, либо, при чрезмерных требованиях, к превышению физиологических возможностей и к срыву нормальной деятельности организма.

При оценке физиологического воздействия занятий танцами на организм детей с ОВЗ необходимо учитывать степень зрелости центрального аппарата регуляции двигательных функций, особенности возрастного развития физиологических систем организма.

Успешное и длительное совершенствование физических качеств указанным путем невозможно без обеспечения известной меры прочности их основы и поэтапного закрепления достигнутых сдвигов. Здесь мы сталкиваемся с диалектическим единством таких противоречивых тенденций, как изменчивость в целях совершенствования, сохранность и стабильность достигнутого для обеспечения надежности двигательного навыка в его использовании. В умении правильно разрешить это противоречие и заключается мастерство педагога.

При правильной постановке процесса обучения детей с ОВЗ хореография способствует развитию произвольного внимания, формированию личностных качеств: умения преодолевать посильные трудности, контролировать себя, развитию целеустремленности, настойчивости, организованности, дисциплинированности, смелости, правильной оценке своих действий и положительному отношению к сверстникам.

Специфика работы с детьми с ОВЗ, состоит в адаптации классических методов и технологий, с учётом индивидуальных психофизических особенностей ребёнка, с учётом выраженного дефицита межсенсерного взаимодействия, зрительно-моторно-слуховая координация. В снижении уровня возрастных требований к танцевальным упражнениям, кратковременности выполнения каждого отдельного движения по сравнению с детьми не имеющих особенностей в психофизическом развитии.

Особенно важным моментом является возможность объединять детей в группы, проводить групповые занятия. Во время занятий в группе реализуется наклонность детей к подражанию, а элементы соревнования, присутствующие на занятиях, подталкивают ребенка на освоение новых двигательных навыков, требующих значительных активных волевых усилий. Особенно ярко проявляются эти способности при построении занятия в форме игры, стимулирующей двигательную активность, наиболее адекватную для детей дошкольного и школьного возраста.

Очень важно для педагога, приступая к работе, знать, с какими детьми он имеет дело, какие проблемы в развитии у них существуют, чтобы поставить правильные цели и задачи и не навредить ребёнку.

Хореография, способствуя ***эстетическому*** воспитанию детей, может служить не только средством - психофизиологической регуляции, но и занятия хореографией способствуют укреплению у детей мышечного корсета, формированию правильного дыхания, развитию моторных функций, выработки правильной осанки, что способствует оздоровлению всего детского организма в целом.

Можно выделить несколько блоков коррекционно-развивающих задач, реализуемых на занятиях хореографией.

1. Развитие и коррекция основных видов движений, музыкально – ритмических движений.

2. Развитие и коррекция психических функций и компонентов деятельности, совершенствование психомоторики.

3. Развитие способности ориентироваться в пространстве.

4. Развитие эмоционально-волевой сферы и личностных качеств.

Кроме того, на занятии решаются дополнительные задачи на развитие воображения, детской фантазии, творчества. Проводятся комплексные игры различной подвижности и разной направленности, релаксационные упражнения, формирующие способности к снятию мышечного и эмоционального напряжения в конце занятия.

Таким образом, специфическим для реализации принципа системного чередования нагрузки и отдыха в процессе обучения танцу детей с ОВЗ, является построение четкой системы и последовательности воздействий с учетом «следовых» явлений. Этим определяются такие методические пути реализации принципа как:

- рациональная повторность заданий;

- рациональное чередование нагрузок и отдыха;

- повторность и вариативность заданий и нагрузок.

Из принципа адаптированного сбалансирования динамики нагрузок вытекает три основных положения, в соответствии с которыми определены типичные формы динамики суммарной нагрузки в рамках этапов обучения танцу.

1. Суммарная нагрузка, используемая в процессе обучения, должна быть такой, чтобы ее применение не вызывало негативных отклонений в здоровье.

2. По мере адаптации к применяемой нагрузке, т.е. перехода приспособительных изменений в стадию устойчивого состояния, необходимо очередное увеличение параметров суммарной нагрузки. Чем выше достигнутый уровень подготовленности, тем значительнее увеличение параметров нагрузки.

3. Использование суммарных нагрузок в процессе обучения танцу предполагает на отдельных этапах в системе занятий или временное снижение ее, или стабилизацию, или временное увеличение.

Успешное и длительное совершенствование физических качеств указанным путем невозможно без обеспечения известной меры прочности их основы и поэтапного закрепления достигнутых сдвигов. Здесь мы сталкиваемся с диалектическим единством таких противоречивых тенденций, как изменчивость в целях совершенствования, сохранность и стабильность достигнутого для обеспечения надежности двигательного навыка в его использовании. В умении правильно разрешить это противоречие и заключается мастерство преподавателя танца.