

**краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Минусинская школа-интернат»**

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ПРАКТИКА

«Три Т- тренируйся, танцуй, твори!»

**Педагог дополнительного
образования**

КГБОУ «Минусинская школа-интернат»

Т.И.Масюлис

Красноярский край г. Минусинск

2022 год

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ПРАКТИКА

«ТриТ- тренируйся, танцуй, твори!»

Актуальность.

От физического, эмоционального и социального здоровья педагога зависит качественное образование подрастающего поколения. Когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, требуются меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья, как учителя, так и ученика. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым и глубоким, учителю необходимо освоение новых, более прогрессивных, современных здоровьесберегающих практик.

КГБОУ «Минусинская школа-интернат», особая школа. В нашей школе обучаются глухие, слабослышащие, позднооглохшие, после кохлеарной имплантации обучающиеся. Наши дети «визуалы», они воспринимают информацию зрительно. Педагогам нашей школы, в отличие от педагогов из массовых образовательных учреждений, необходимо больше усилий при подготовке учебного материала: учитывать специфику нарушения развития, определять особую логику построения учебного процесса. Работая в школе педагогом дополнительного образования более 15 лет, заметила, что у большинства моих коллег эмоциональное состояние стало нестабильным. Совместно с психологами нашей школы в 2017 году провели тестирование, которое показало: у 75% опрошенных педагогов есть ярко выраженные симптомы выгорания, а 38% находятся в его острой фазе. Выгоранию оказались подвержены все школьные педагоги (учителя, воспитатели, узкие специалисты) в независимости от стажа и возраста. Представив данные тестирования на школьном педсовете, психологи пояснили, что синдром профессионального выгорания влияет на их профессиональный рост, творчество и самореализацию, особенно мешает качественному обучению детей. Однако при наличии соответствующей поддержки с этим состоянием можно успешно бороться. Нейтрализовать отрицательные явления,

развивающиеся у педагогов при продолжительном и напряженном умственном труде, поможет:

- активная физическая деятельность;
- эмоциональное танцевальное искусство;
- социальное театральное направление.

Совокупность трех направлений, приемов, способов и методов сформировались в нашей школе в единую здоровьесберегающую технологию «Три Т – тренируйся, танцуй, твори».

Цель.Здоровьесберегающая практика «Три Т – тренируйся, танцуй, твори» разработана с целью развития и поддержания физического и эмоционального, социального здоровья педагогических работников КГБОУ «Минусинская школа-интернат».

Основная часть.

Привлекательность здоровьесберегающей практики

«Три Т – тренируйся, танцуй, твори»

Опираясь на собственные традиции, предшествующий опыт здоровьесберегающей деятельности в нашем образовательном учреждении и используя инновационный подход, мы апробируем наиболее эффективные здоровьесберегающие технологии. Для развития и поддержания физического и эмоционального, социального здоровья педагогических работников КГБОУ «Минусинская школа-интернат» в 2017 году был создан творческий коллектив «UniqueStyle». Ставшие на сегодняшний день традиционные танцевальные и театральные занятия, позитивно воздействуют на эмоциональное и социальное здоровье педагогов нашего учреждения. Спортивные тренировки на природе поддерживают физическое состояние педагога в тонусе. Ежегодные победы в краевом конкурсе фестивале педагогических работников Красноярского края «Творческая встреча» повышает интерес и мотивацию заниматься танцами и театральным искусством, не ради дипломов, а ради эмоционального подъема и внутренней уверенности, ради высокой оценки своих учеников и их родителей.

Совместная активная физическая деятельность педагогов и обучающихся позитивно воздействуют на формирование и повышение учебной мотивации обучающихся, их учебно-познавательную активность посредством тематических мероприятий, мастер-классов и интегрированных уроков, посвященных всероссийским и международным «Дням здоровья». Оригинальность и новизна в уличных, масштабных городских шествиях, инклюзивных выступлениях на различных площадках за эти годы объединила педагогов, детей и их родителей в единый здоровый организм. Более 70% педагогического состава учреждения активно занимаются здоровьесберегающей практикой «Три Т – тренируйся, танцуй, твори».

Воспроизводимость практики

Совместно с педагогами КГБОУ "Минусинская школа-интернат" для воспроизводимости практики (самостоятельных тренировок) подготовили ряд обучающих видео мастер классов, которые акцентированы на правильность выполнения определенных упражнений. Также видеоклипы с творческими работами по танцевальному и театральному направлению на видеохостинге [YouTube](#) и [российской социальной сети Вконтакт](#)

Здоровьесберегающая практика «Три Т – тренируйся, танцуй, твори»

Первая «Т» - это тренировки, которые направлены на развитие физических качеств учителя (гибкость, силу, выносливость). На занятиях я использую такие здоровьесберегающие технологии как *фитнесс-технологии*, основанные на комплексе гимнастических упражнений, которые состоят из танцевальных связок подобных элементов в танце (базовых шагов), и выполняются они под современную танцевальную музыку, а также различную ходьбу, прыжки, подскоки, силовые упражнения. Такие занятия позволяют учителям не только укреплять свое здоровье, подтянуть фигуру, но и, больше времени проводить с коллегами вне педагогической деятельности, где они выплескивая энергию получают позитивные эмоции.

В общем виде занятие аэробикой состоит из следующих основных фаз:

разминка, аэробная фаза, заминка, силовая нагрузка.

Каждая фаза решает свою определенную задачу оздоровительного занятия:

- вводная часть или разминка – это упражнения, способствующие разогреванию мышц и суставов, формированию правильной осанки, улучшению работы органов дыхания;
- основная часть – это упражнения, направленные на комплексное развитие двигательных качеств, тренировку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- заключительная часть – это упражнения релаксационного характера, которые позволяют организму восстановиться после физических нагрузок.

В данной практике я делаю акцент на классической и танцевальной аэробике. На занятиях разучиваются элементы танцев различных стилей, которые обогащают двигательный опыт и повышают культуру движений. Танцевальная аэробика привлекательна, эмоциональна и высокоэффективна для развития координационных способностей. На занятиях спортивной аэробики педагоги учатся культуре движений, чувству ритма, развивают слух, приобретают пластичность, умение неординарно мыслить и относиться к занятиям творчески.

Данная практика выполняет различные цели:

- кардио-тренировка,
- коррекция веса,
- повышение тонуса и рельефа мускулатуры,
- балансирование и растяжение гибкости мышц.

Танцевальная аэробика – это один из мощнейших способов борьбы с гиподинамией. Под музыкальное сопровождение учителя на занятиях активно двигаются, что приводит к положительному влиянию на их психическое и эмоциональное состояние.

Вторя «Т» - это танцы, которые направлены на воспитание лучших качеств характера, позволяющих прислушиваться к себе и слышать других. На занятиях у педагогов развивается координация и чувства ритма, появляется

свобода в движениях. Педагогам творческого коллектива «UniqueStyle» очень нравится исполнение народно стилизованных танцев, которые содержат патриотическое направление. Любовь к своей стране и малой родине, педагоги воплощают в танце, тем самым становясь ближе к своим ученикам. Многие учителя отметили, за время, проведённое на занятиях, они приобрели смелость, открытость, познали себя и свои возможности с иной стороны. Авторитет среди детей и родителей, коллег и администрации возрос, все с интересом следят за успехами своих педагогов, ставя их в пример.

Третья «Т» - театр. Заходя в класс учителю, необходимо преодолеть волнение, быть раскрепощенным и эмоциональным, ведь перед ним ученики как зрители, которых нужно не просто научить, нужно увлечь, заинтересовать данным предметом. Считаю, что актерское мастерство, обязательно должно преподаваться студентам в педагогических вузах. Умение войти в образ на уроке литературы, передать сюжет и заинтересовать учеников данным произведением, сможет только уверенный, артистичный и незакомплексованный педагог. Главная задача моих занятий – помочь педагогам сблизиться со своими учениками. Театральное и эстрадное искусство, помогает учителю быть оратором, актером, артистом и отличным учителем.

Результативность здоровьесберегающей практики

«Три Т – тренируйся, танцуй, твори»

В результате проведенного повторного тестирования «Выявление профессионального выгорания» психологами нашей школы в 2021 году показало: у 38% к сожалению процесс выгорания продолжается, но у 70% педагогов которые стали заниматься данной практикой отметили, что жить и работать стало интересней. Учителя и воспитатели стали ежедневно применять полученные умения и навыки в педагогической и воспитательной деятельности на уроках и занятиях, их физическое и эмоциональное состояние улучшилось более чем на 50%. Многие учителя в семейной жизни

стараятся увлечь творчеством членов семьи, пропагандируют здоровый образ жизни своим детям и мужьям, организуют совместные участия в общешкольных походах и турслетах.

За эти годы коллектив стал многократным победителем и призером различных конкурсов и фестивалей:

Название мероприятия	Уровень	Место
2018 год		
краевой фестиваль педагогических работников Красноярского края «Творческая встреча»	Краевой	Диплом лауреата I степени номинация «Эстрадное искусство»
2019 год		
краевой фестиваль педагогических работников Красноярского края «Творческая встреча»	Краевой	Диплом лауреата I степени номинация «Театральное искусство»
2020 год		
краевой фестиваль педагогических работников Красноярского края «Творческая встреча»	Краевой	Диплом лауреата I степени номинация «Эстрадное искусство»
краевой Фитнес Марафона «Мы здоровы! Нам здорово!»	Краевой	Диплом победителя I степени номинация «Танцевальная аэробика»
2021 год		
краевой фестиваль педагогических работников Красноярского края «Творческая встреча»	Краевой	Диплом лауреата

педагогических работников Красноярского края «Творческая встреча»		I степени номинация «Народный танец» Диплом лауреата II степени номинация «Театр»
краевой Фитнес Марафона «Мы здоровы! Нам здорово!»	Краевой	Диплом участника номинация «Танцевальная аэробика»
международного танцевального конкурса «InclusiveDance»;	Международный	Диплом лауреата II степени номинация «Современный танец»
городской фестиваль «Золотая осень»	Городской	Благодарственное письмо
2022 год		
краевой Фитнес Марафона «Мы здоровы! Нам здорово!»	Краевой	Диплом победителя III степени номинация «Танцевальная аэробика»

Также в 2022 году стали организаторами открытия и закрытия краевого фестиваля адаптивного спорта южной зоны Красноярского края. Провели масштабную оздоровительную зарядку с инвалидами юга Красноярского края (более 120 человек). В 2021 году вместе с детско - взрослым коллективом приняли участие лыжные России.

Неоднократно были приглашены управлением образования города Минусинска для выступлений на муниципальных и районных концертах педагогических работников, посвящённых празднования победы Великой Отечественной Войны, празднования городского праздничного концерта,

посвященного «Дня Учителя», «Дня дошкольных работников».

В заключение следует отметить, что фитнес-технологии, танцевальное и театральное направление пронизывают и обновляют содержание всех видов физической культуры (физкультурное образование, физкультурную рекреацию, физкультурную реабилитацию, спорт), и, в то же время, они интегрируют всё наиболее эффективное из них для оздоровления человека.

Список литературы

1. Лисицкая, Татьяна Аэробика. Том I. Теория и методика / Татьяна Лисицкая, Лариса Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2020. - 232 с.
2. Бурмакова, О.П. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений / О.П. Бурмакова. - М.: АСТ, 2019. - 651 с.
3. Старишка, Стефан Энциклопедия здоровья. Секреты вашей молодости / Стефан Старишка и др. - М.: Кристина &Co, 2019. - 126 с.
4. Горчаков, Н. Режиссерские уроки К. С. Станиславского / Н. Горчаков. - М.: Искусство, 2019. - 574 с.