

### **Индийский классический танец «Бхаратанатьям» как здоровьесберегающая технология в образовательном пространстве**

Тема здоровья и образования очень актуальна в современном обществе. С каждым годом здоровье подрастающего поколения становится все хуже и хуже. Как правило, родители, общество и современная школа загружают детей сверх меры что, приводит не только к ослаблению детского организма, но и к серьёзным функциональным заболеваниям.

Я убеждена в том что, классический индийский танец обладает широчайшим спектром возможностей воспитательного, этического, эстетического, оздоровительного воздействия на развитие детей и выполняет задачи здоровьесберегающих технологий.

Изначально внутри самого классического индийского танца уже заложен ряд здоровьесберегающий технологий такие как: дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика (это жесты и мудры рук и их разные комбинации), самомассаж (танец исполняется боском), партерная гимнастика с элементами йоги, подвижные музыкальные игры.

Освоение южно-индийского классического танца «бхаратанатьям», как и любого другого вида хореографии, связано с определенной тренировкой тела и духа. Поэтому обучение предполагает специальные тренировочные занятия, построенные на основных положениях, позициях и элементах «бхаратанатьяма», которые дают значительную спортивно-физическую нагрузку, которая помогает устранить актуальные проблемы многих детей таких как: проблемы с осанкой, с физической выносливостью, низкой работоспособностью и плохой координацией и также способствует оздоровлению и омоложению тела, помогает снять эмоциональное напряжение, раскрывает внутренний потенциал, позволяя обрести силу и ощущение внутренней гармонии.

Особенностью индийского классического танца является гармоническое развитие тела на основе асан из йоги. За частую «бхаратанатьям» сравнивают с танцующей йогой и ее терапевтическом эффектом. Комбинации динамики и статики дают всестороннюю нагрузку на тело. Активные движения способствуют лучшему кровообращению и вентиляции легких, а статичные позы тренируют выносливость и развивают мышцы-стабилизаторы, также укрепляются суставы и позвоночник, и избавляют от боли в спине и могут предотвратить серьезные травмы позвоночника.

Индийский классический танец с точки зрения техники - один из сложных в мире: работают при его исполнении очень многие группы мышц всего организма в том числе

шеи, бровей и глаз. Движения глаз в индийском танце передают сущность самого танца. Полноценная система движений глазами («дришти бхеда») - великолепный способ тренировки глазной мышцы, который помогает предотвратить множество глазных заболеваний и способствует улучшению зрения. «Грива и шири бхеда» - комплекс движений шеи и головы, помогает расслабить и укрепить мышцы шейного отдела позвоночника.

Так как танец исполняется босиком, происходит естественный массаж внутренних органов. Танцор ритмично и непрерывно ударяет стопами ног по полу, массируя энергетические точки подошвы стоп, повышая наш уровень энергии.

На занятиях ребенок учиться комбинировать движения рук и пальцев. Существует 28 жестов одной руки и 24 жеста двух рук, а это отличный тест на концентрацию внимания и координацию движений.

Артистический элемент танца - активное включение мимики - гимнастика лица-тренирует мышцы лица, что продлевает молодость кожи лица.

Таким образом, совокупность физической нагрузки и сценического мастерства развивает одновременно оба мозговых полушария. А необходимость запоминать большое количество движений и жестов тренирует память.

Осознанное дыхание во время занятий вырабатывает привычку правильного дыхания, что помогает вынести длительные и физически-сложные танцевальные композиции на сцене и оставаться энергичным и в хорошем настроении.

Систематические занятия классическим индийским танцем в младшем школьном возрасте развивают гибкость и пластичность, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику ребенка собранность и грациозность.

Так как индийские классические танцы отличаются многообразием различных движений, то эти движения сопровождаются классической индийской музыкой, которая в свою очередь удваивает свои оздоравливающие эффекты. Классическая индийская музыка, а в нашем случае это «карнатака» оказывают благоприятное влияние на нервную систему учащегося и на ритм сердечных сокращений, глубину и частоту дыхания.

В индийском танце имеется еще один положительный момент. Нет ограничений для его исполнения по возрасту и, почти, нет ограничений по физическому состоянию человека.

Также индийский классический танец «бхаратанатям» оказывает большое влияние и на формирование внутренней культуры человека, и помогают воспитывать его характер. Поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер,

занятия танцем развивают чувство ответственности и умение считаться с их интересами других людей.

Индийский классический танец дает глубокое эстетическое удовлетворение как танцующему, так и смотрящему «Раса и бхава». Танцующий стремится к красивой, эстетически совершенной форме танца с помощью которого, он выражает свое настроение, эмоции, проявляя свои внутренние качества и свое мировоззрение. «Бхаратанатьям» - это чарующая магия движений и красивое зрелище, исцеляющее тело и душу.

Таким образом, занятия классическими индийскими танцами имеют большое значение в учебно-воспитательном процессе, выступая в качестве здоровьесберегающей технологии в образовательном пространстве и способствуют формированию у учащихся физического, психического, духовно-нравственного здоровья, воспитывая у них культуру здоровья, мотивацию на ведение здорового образа жизни.