**Влияние хореографии на здоровье школьников**

Охрану здоровья детей и молодёжи можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые детей в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

На протяжении более чем двух десятилетий наблюдаются стойкие тенденции ухудшения состояния здоровья детей и подростков России, что подтверждается не только данными официальной статистической отчетности, но и результатами выборочных научных исследований. Лишь **один из пяти российских первоклассников является здоровым**. По окончании школы полностью здоровыми оказываются вдвое меньше подростков (2,5%), а **хроническими заболеваниями страдают 70 процентов выпускников**.

Одной из причин столь катастрофической потери здоровья является резкое ограничение в школах двигательной активности детей по сравнению с дошкольным периодом. Увеличить двигательную активность можно посредством введения третьего часа физкультуры, физкультминуток во время учебных занятий, проведения общешкольных спортивных соревнований и, конечно же, занятиями хореографией вне учебного времени.

Отечественный специалист по возрастной физиологии И. А. Аршавский выдвинул и экспериментально доказал положение об энергетическом правиле скелетных мышц, согласно которому двигательная активность стимулирует повышение обмена веществ, что способствует росту и развитию таких физиологических систем ребенка как нервно-мышечная, сердечнососудистая, дыхательная и других.

В трудах выдающихся физиологов и психологов И. М. Сеченова, П. К. Анохина, Н. А. Бернштейна, Л. С. Выготского, Ж. Пиаже имеются указания о важном значении мышечной деятельности для укрепления здоровья, в первую очередь, психического и моторного развития. В экспериментах показано, что увеличение двигательной активности (ДА) оказывает стимулирующее воздействие на перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы детей; А. А. Ухтомский писал, что «суровая истина о нашей природе в том, что в ней ничего не проходит бесследно». И что «природа наша делается из следов прошлого» возрастают доминанты и побуждения настоящего для того, чтобы предопределить будущее. Если не овладеть вовремя зачатками своих доминант - они завладеют нами».

Танцевальная подготовка является эффективным средством не только физического, но и интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания, создает благоприятные условия для раскрытия творческого потенциала ребенка. Занятия танцем, как разновидность физической активности, позитивно влияют на различные психические процессы; сочетание физической тренировки и эстетического творчества благотворно сказывается на становлении гармоничной личности школьника. Правильная организация педагогического процесса преподавания танцев в школе позволит наиболее полно раскрыть творческий потенциал школьников, содействовать более успешной адаптации детей в школе.

Уроки детской хореографии дают ученикам много пользы, а именно:

1)      сформировывают правильную осанку (это является важным фактором для поддержания хорошего здоровья и отличного самочувствия);

2)      развивают гибкость (достигается благодаря упражнениям на растяжку);

3)      прививают любовь к спорту и физическим упражнениям;

4)      развивают уверенность в себе;

5)      развивают пластику, легкость, координацию и непринужденность движений, а также чувство такта и ритма;

6)      дают толчок творческому потенциалу и его развитию;

7)      вырабатывают дисциплинированность, ответственность, самостоятельность и трудолюбие.

Танец — совершенно особый вид искусства. Он отражает чувства. Через танец человек познает окружающий мир и учится взаимодействовать с ним. Танцы — «прекрасное лекарство, помогающее избавиться от многих заболеваний и укрепить здоровье».