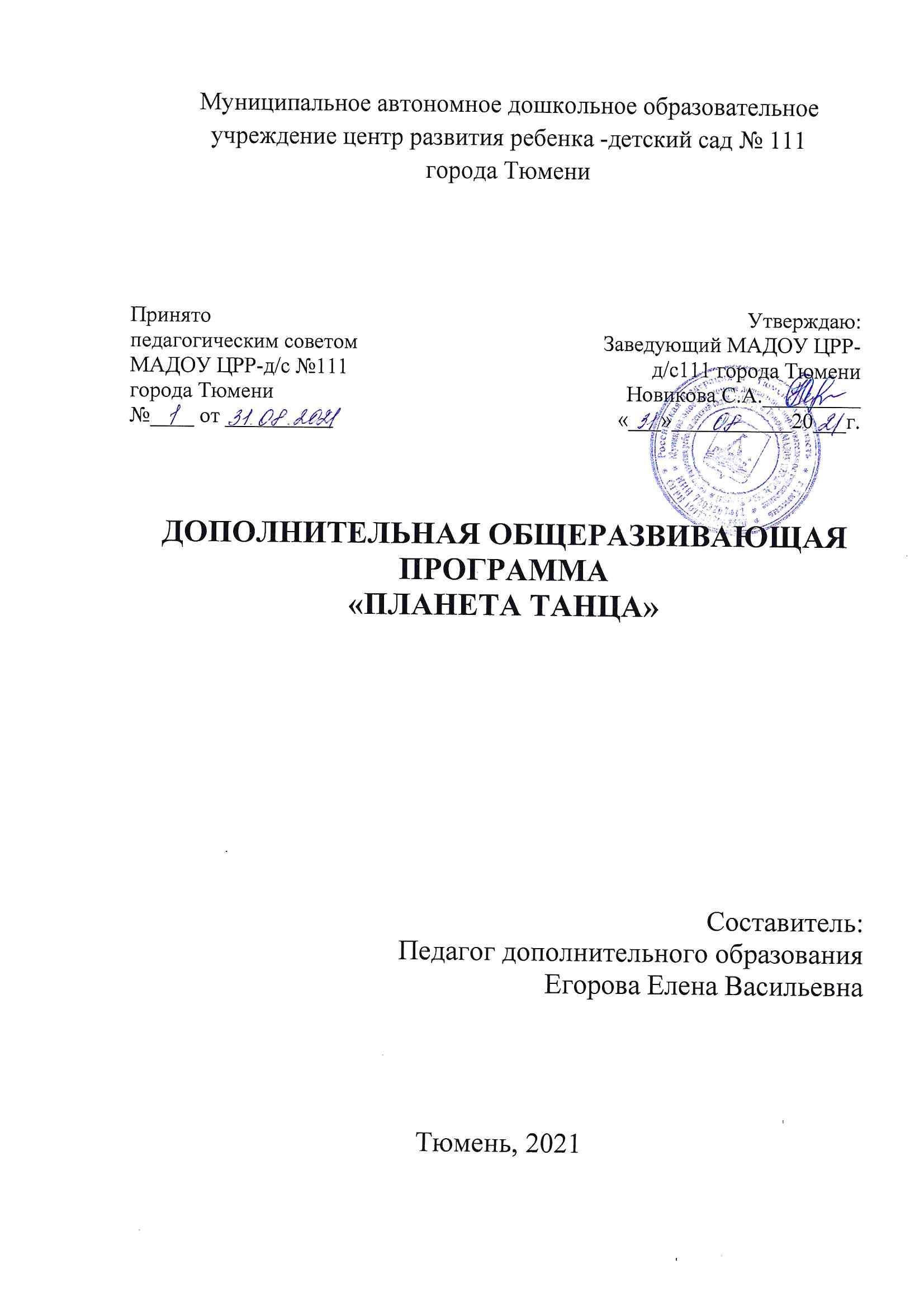
****

1. **Введение**

Танец — ритмичные, выразительные телодвижения, обычно выстраиваемые в определенную композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением. Танец древнейшее из искусств: оно отражает восходящую к самым ранним временам потребность человека передавать другим людям свои радость или скорбь посредством своего тела.

Танец имеет разные средства выразительности:

1. гармоничные движения и позы;
2. пластика и мимика;
3. динамика — «варьирование размаха и напряженности движений»;
4. темп и ритм движения;
5. пространственный рисунок, композиция;
6. костюм и реквизит.

Во время занятий танцем в организме человека происходит ряд адаптационных процессов, которые помогают ему приспособиться к регулярной нагрузке, если она не превышает физиологически допустимую. Степень физической нагрузки не должна превышать физический потенциал человека, так как могут возникнуть различные нарушения здоровья. Недостаток движения так же опасен (гиподинамия), это один из основных факторов (наряду с ожирением, неправильным питанием и вредными привычками) возникновения заболеваний сердечно - сосудистой системы и диабета. Таким образом, занятия танцем имеют большое значение для **физического развития** детей. Они начинают легко и свободно двигаться, приобретают правильную осанку, избавляются от сутулости, опущенной при ходьбе головы, привычки ставить ноги вовнутрь носками, физические недостатки постепенно исправляются. Также улучшается координация движений, сила мышц, развиваются динамические возможности и дыхательная система, укрепляется сердечно – сосудистая система.

Физические занятия влияют на опорно-двигательный аппарат, то есть на систему мышц, костей, суставов, связок и сухожилий. Под действием физических тренировок мышечные волокна утолщаются, кости начинают значительно перестраиваться. Процесс костного обновления происходит постоянно, при этом одна часть кости рассасывается, а другая восстанавливается. Поэтому регулярные занятия танцами укрепляют кости. Физические нагрузки влияют на связки и сухожилия, утолщая их и делая более прочными. Танцы оказывают положительное влияние и на суставы. Амплитуда движений в суставе возрастает, а хрящевая ткань уплотняется. Но не стоит забывать, что чрезмерные физические нагрузки оказывают негативное влияние на состояние суставов.

Хорошо развитая мышечная система – это надежная опора для скелета. Например, из-за слабости мышц спины и плечевого пояса появляется искривление позвоночника, грудная клетка деформируется и как следствие работа легких и сердца затрудняется, ухудшается кровоснабжение мозга и т. д. Развитая мускулатура укрепляют позвоночный столб, берёт часть нагрузки на себя, тем самым разгружая его, предотвращает "выпадение" межпозвоночных дисков.

Под влиянием физической нагрузки мышцы становятся не только более эластичными, но и более твердыми. Занятия танцами способствуют лучшему кровоснабжению и питанию мышц, увеличивают способность мышц к растяжению, эластичные связки совершенствуют движения, увеличивая их амплитуду. Возможность адаптации человека к различной физической работе расширяется.

Кроме физического развития также растет **культура поведения:** дети становятся более вежливыми, начинают относиться внимательней к окружающим, находят общие интересы с товарищами, чувствуют себя частью коллектива. Между мальчиками и девочками складываются дружеские отношения.

Через танец воспитываются **нравственные качества.** Во время исполнения или просмотра танцевального номера у детей вызываются яркие эмоции, они учатся чувствовать характер и сопереживать, проявлять свое отношение, отличать хорошее от плохого и делать выводы.

Танцевальное искусство имеет и **познавательное значение.** В танце отражены чувства, эмоции, жизнь людей, которые расширяют кругозор ребёнка, обогащают его новыми знаниями и представлениями.

Педагогический процесс должен строиться таким образом, чтобы ребенок приобретал черты своего характера, имел свои взгляды, складывал своё мировоззрение, т.е. формировался как личность.

1. **Цели и задачи**

**Цели:**

1. приобщение обучающихся к искусству хореографии  посредством занятий ритмикой;
2. изучения основ хореографии;
3. формирование физического развития посредством хореографии.

**Задачи:**

1. дать первоначальное представление и знания об искусстве хореографии;
2. способствовать формированию навыков свободного владения пространством (класса, зала, сцены), то есть быть частью общего танцевального действа;
3. развивать двигательную активность и координацию движений;
4. развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма).
5. **Способы реализации целей и задач**

Для реализации программы  важно не только содержание, но и то,  каким способом  ввести ребенка в таинственный мир, именуемый «искусство». Возрастные особенности детей диктуют  методы и средства обучения. Ведущий деятельностью в этом возрасте  является игра, это определяет  метод обучения. В результате  игрового процесса  возникает некая модель реальности, созданная воображением ребенка. Здесь существует действительность и вымысел, условность и безусловность, волшебство превращения. Игра развивает в детях творческие способности, что необходимо для высокого исполнительского уровня танцевальных номеров. Немаловажен эмоциональный фактор, который роднит игру и искусством. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

С помощью игровых тренингов, упражнений мы познакомим детей с танцем и выявим хореографический потенциал у каждого ребенка.

Программа рассчитана для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Этот период можно определить как начальный этап в освоении азов хореографии.

Программа состоит из двух частей, в зависимости от возраста ребенка.

1. 3-5 – ритмика, игровые тренинги, формирование физического развития посредством хореографии;
2. 5-7 – освоение хореографических движений, соединенных в танец.

Занятие строится из следующих частей:

1. часть:                                  Организационная

1. вход в зал, построение, приветствие участников;
2. начальная форма вежливости (поклон);
3. тема, цель и задачи занятия объявляются детям после "поклона".

2 часть:                                          Разминка

1. марш на месте в комбинации с прыжками подскоками;
2. разогрев всех групп мышц;
3. наклоны и перегибы корпуса;
4. работа над постановкой корпуса, головы, рук и ног.

3 часть:                                          Основная

1. танцевально-игровые упражнения;
2. работа над танцевальными комбинациями на середине зала.

4часть:                                  Заключительная

1. упражнения на восстановление дыхания;
2. подведение итогов;
3. заключительная форма вежливости (поклон). Выход из зала.

Практические занятия в программе занимают большую часть времени. Они являются основным источником информации для тела. Упражнения могут быть репродуктивными, направленные на воспроизведение увиденного, изученного материала. Упражнения по развитию ориентации формируют у детей умение использовать пространственный рисунок. Упражнения по развитию «мышечного чувства» вырабатывают самоконтроль за движениями. Творческие упражнения связаны с проявлением самостоятельности мышления, наблюдательности, изобретательности.

Важно, чтобы в процессе занятий по хореографии, приобретение знаний, умений и навыков не являлось самоцелью, а развивало музыкально-танцевальные и общие способности, творчество, формировало основы духовной культуры детей.

Педагог-руководитель хореографического класса постоянно занимается эстетическим воспитанием детей, с тем, чтобы они были всесторонне подготовлены к художественному восприятию и созиданию действительности. В основе этого воспитания лежит формирование любви к своей национальной культуре, народному творчеству, интересу и пониманию красоты окружающего мира, общения. Достижение физического совершенства должно стать важной частью воспитания на занятиях.   
 Все эти задачи воспитания не отделимы от возрастных и индивидуальных особенностей детей. Возрастными особенностями принято называть анатомо-физиологические и психологические особенности характера того или иного возрастного периода.  
 В тесной связи с возрастными особенностями находятся индивидуальные - устойчивые свойства личности, характера, интересов, умственной деятельности, присущие тому или иному ребенку.   
  
от рождения до года - младенческий возраст,  
от года до 3-х лет - преддошкольный возраст,  
от 3-х до 6-ти лет - дошкольный возраст,  
от 6-ти до 12-ти лет - младший школьный возраст,  
от 12-ти до 15-ти лет - средний школьный возраст (подростковый),  
от 15-ти до 17-ти лет - старший школьный возраст (юношеский).  
  
 К 5-6-летнему возрасту дети способны заниматься хореографией, так как сформированность структур и функций мозга ребенка близка по ряду показателей к мозгу взрослого человека. Современные данные возрастной психологии позволяют утверждать, что мозг 6-летнего ребенка готов к усвоению доступной информации в процессе систематического обучения. Однако следует иметь в виду, что в индивидуальном развитии детей одного и того же возраста наблюдаются отклонения от средних показателей темпа созревания мозга и всего организма - опережение или отставание. Кроме того, нужно учитывать и половые различия. В физиологическом отношении мальчики в среднем отстают от девочек на год-полтора, хотя те и другие имеют от рождения одинаковое количество лет.  
 К 6-7 годам дети усваивают понятие пола (к противоположному полу относятся терпимо, доброжелательно), начинают сознательно регулировать свое поведение. Для них характерна устойчивость, непосредственность, жизнерадостность, веселое настроение. Они способны испытать наслаждение и переживание от восприятия прекрасного. Проявляется потребность во внешних впечатлениях, слушании музыки, в посещении концертов, театров, после чего дети часто изображают увиденное. Большое место в этом возрасте занимает игра -это психологическая потребность осмысления новых знаний через игры.

Учитывая все анатомо-физиологические способности данного возраста нужно строить занятия хореографического коллектива.

Ожидаемый результат

В результате обучения учащиеся

Знают*:*

1. терминологию основных ритмических движений;
2. основные позиции рук, ног;

Умеют:

1. передать особенности музыкального сопровождения по средствам танцевальных движений;
2. быть частью общего танцевального действа;
3. исполнить танцевальный этюд.

Владеют:

1. навыком свободного владения пространством (класса, зала, сцены);
2. навыком  исполнения танцевальных движений.

**4. Учебно-тематический план**

**Учебный план**

Занятия проводятся 2 раза в неделю, по подгруппам. Наполняемость групп 10-12 человек.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| в неделю | в месяц | в год |
| 2 | 8 | 72 |

**Учебно-тематический план: 1 год занятий, дети 3-4 года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Программа работы | Количество занятий |
| Сентябрь | Знакомство с детьми в игровой форме | 4 |
| Проведение тренингов в игровой форме для знакомства с детьми | 4 |
|  | **Итого** | **8** |
| Октябрь | Изучение начального этапа в хореографии: правильная постановка рук. | 1 |
| Изучение начального этапа в хореографии: правильная постановка ног | 1 |
| Изучение начального этапа в хореографии: правильная постановка головы | 1 |
| Изучение начального этапа в хореографии: правильная постановка осанки | 2 |
| Упражнения на закрепление пройденного материала | 3 |
| **Итого** | **8** |
| Ноябрь | Изучение танцевальных движений | 3 |
| Постановка танца в форме игровых тренингов | 5 |
| **Итого** | **8** |
| Декабрь | Подготовка к новому году | 3 |
| Изучение отчетного танца «Снежинки» | 5 |
| **Итого** | **8** |
| Январь | Тренинги на повторение и закрепление пройденного материала | 2 |
| Изучение танца «Зайчики» | 4 |
|  | **Итого** | **6** |
| Февраль | Изучение танца «Зайчики» | 8 |
|  | **Итого** | **8** |
| Март | Изучение танца «Полька» | 3 |
| Обучение классическому танцу | 4 |
| Игровой тренинг на проверку знаний и умений | 1 |
|  | **Итого** | **8** |
| Апрель | Растяжка мышц ног, рук, спины  Подготовка к весеннему празднику | 8 |
|  | **Итого** | **8** |
| Май | Изучение танцев «Полька» | 4 |
| Повторение пройденного за год материала | 2 |
| **Итого** | **6** |
| **Итого** | **64** |

Дети 3-4 лет занимаются 2 раза в неделю по 15 - 20 минут

**Учебно-тематический план: 2 год занятий, дети 4-5 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Программа работы | Количество занятий |
| Сентябрь | Знакомство с детьми в игровой форме | 1 |
| Проведение тренингов в игровой форме для знакомства с детьми | 3 |
| **Итого** | **4** |
| Октябрь | Растяжка мышц рук, ног | 4 |
| Растяжка мышц спины | 3 |
| Игровой тренинг на закрепление пройденного материала | 1 |
| **Итого** | **8** |
| Ноябрь | Работа над правильной постановкой рук, ног | 3 |
| Работа над правильной постановкой осанки | 4 |
| Игровой тренинг на закрепление пройденного материала | 1 |
| **Итого** | **8** |
| Декабрь | Подготовка к новому году: тренинги на повторение пройденного материала | 1 |
| Изучение танца «Снежинки» | 7 |
| **Итого** | **8** |
| Январь | Игра-тренинг на повторение пройденного материала | 2 |
|  | Изучение новых усложненных движений в хореографии | 4 |
| **Итого** | **6** |
| Февраль | Изучение танца «Зайчики» | 4 |
| Проведение тренингов в форме игры на дальнейшее изучение норм в хореографии | 1 |
| Изучение танца «Зайчики» | 3 |
| **Итого** | **8** |
| Март | Изучение танца к 8-му марта | 2 |
| Изучение классического танца | 4 |
| Растяжка мышц ног, рук | 2 |
| **Итого** | **8** |
| Апрель | Тренинги в игровой форме | 2 |
| Работа над осанкой и подъемом ноги | 4 |
| Изучение танца «Цыплята» | 2 |
| **Итого** | **8** |
| Май | Изучение танца «Цыплята» | 4 |
| Игра-тренинг на повторение и закрепление пройденного материала | 2 |
| **Итого** | **6** |
|  | **Итого** | **64** |

Дети 4-5 лет занимаются 2 раза в неделю по 20-25 минут

**Учебно-тематический план: 3 год занятий, 5-6 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Программа работы | Количество занятий |
| Сентябрь | Знакомство с детьми в игровой форме | 1 |
| Проведение тренингов в игровой форме для знакомства с детьми | 3 |
| **Итого** | **4** |
| Октябрь | Изучение классического танца: занятия у станка | 5 |
| Изучение классического танца | 2 |
| Игровой тренинг на закрепление пройденного материала | 1 |
| **Итого** | **8** |
| Ноябрь | Работа над правильной постановкой рук, ног | 4 |
| Работа над правильной постановкой осанки | 3 |
| Игровой тренинг на закрепление пройденного материала | 1 |
| **Итого** | **8** |
| Декабрь | Подготовка к новому году: тренинги на повторение пройденного материала | 1 |
| Изучение танца «Деды морозики» | 7 |
| **Итого** | **8** |
| Январь | Игра-тренинг на повторение пройденного материала | 1 |
| Растяжка мышц рук и ног | 3 |
| Изучение танца «Гномики» | 2 |
| **Итого** | **6** |
| Февраль | Изучение танца «Гномики» | 4 |
| Проведение тренингов на усложнение хореографических движений | 1 |
| Изучение танца к 8-му марта | 3 |
| **Итого** | **8** |
| Март | Изучение танца к 8-му марта | 2 |
| Растяжка мышц осанки | 4 |
| Работа над правильной осанкой | 2 |
| **Итого** | **8** |
| Апрель | Тренинги в игровой форме | 1 |
| Работа над подъемом ноги | 3 |
| Изучение танца «Моряки» | 4 |
| **Итого** | **8** |
| Май | Изучение танца «Моряки» | 3 |
| Игра-тренинг на повторение и закрепление пройденного материала | 1 |
| **Итого** | **6** |
|  | **Итого** | **64** |

Дети 5-6 лет занимаются 2 раза в неделю по 20- 25 минут

**Учебно-методический план: 4 год занятий, 6-7 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Программа работы | Количество занятий |
| Сентябрь | Знакомство с детьми в игровой форме | 1 |
| Проведение тренингов в игровой форме для знакомства с детьми | 3 |
| **Итого** | **4** |
| Октябрь | Работа над правильной постановкой рук и ног | 4 |
| Работа над правильной постановкой осанки | 4 |
| **Итого** | **8** |
| Ноябрь | Постановка классического танца: работа у станка | 6 |
| Проведение тренингов на закрепление и повторение пройденного материала | 2 |
| **Итого** | **8** |
| Декабрь | Игровой тренинг | 1 |
| Изучение танца «Деды морозики» | 7 |
| **Итого** | **8** |
| Январь | Игра-тренинг на повторение пройденного материала | 1 |
| Усложнение пройденного материала | 2 |
| Занятие-упражнение | 1 |
| **Итого** | **4** |
| Февраль | Изучение танца «Гномики» | 3 |
| Проведение тренингов на усложнение хореографических движений | 1 |
|  | Изучение танца к 8-му марта «Гномики» | 4 |
| **Итого** | **8** |
| Март | Изучение танца к 8-му марта «Гномики» | 2 |
| Растяжка мышц ног и рук | 3 |
| Растяжка мышц осанки | 3 |
| **Итого** | **8** |
| Апрель | Тренинги в игровой форме | 1 |
| Работа над подъемом ноги | 3 |
| Изучение танца «Моряки» | 4 |
| **Итого** | **8** |
| Май | Изучение танца «Моряки» | 3 |
| Игра-тренинг на повторение и закрепление пройденного материала | 1 |
| **Итого** | **6** |
|  | **Итого** | **64** |

Дети 6-7 лет занимаются 2 раза в неделю по 30-35 минут

**5. Для родителей: «Факторы риска при занятии хореографией»**

Дети всегда подвижны, любопытны и эмоциональны. Они не любят сидеть на одном месте и практически все свое свободное время проводят в движении. Во время любых физических занятий, в том числе и при занятии хореографии, ребенок не защищен от ряда микротравм, таких как: растяжение мышц и суставов, ушибы, вывихи и другие. Чаще всего повреждаются связки голеностопа или коленного сустава. Не имея опыта и медицинских знаний, определить по внешним признакам характер травмы невозможно, поэтому такие дети должны в обязательном порядке осматриваться травматологом или хирургом. Никто от этого не застрахован, так как организм у каждого ребенка особенный. Задача каждого преподавателя, работающего с подобным родом занятий, отслеживать факторы риска, более тщательно исследовать возможности организма каждого ребенка. Невзирая на работу педагога, родителям следует обратить внимание на признаки и устранение той или иной травмы.

1. **Растяжения связок у ребенка: симптомы**

Пучки соединительной ткани (связки), укрепляющие суставы, имеют большое количество нервных волокон и кровеносных сосудов, чем и объясняется появление такой сильной болезненности в момент получения травмы. В момент растяжения связок возникает резкая боль. К примеру, при [растяжении связок руки](http://rastyazhenie.com/sprain/lechenie-i-simptomy-rastiazheniia-sviazok-ruki) родители часто пугаются детского крика и начинают паниковать. При подозрении на травму ребенка необходимо успокоить, обеспечить ему максимальную неподвижность. Если ситуация серьезная, малыш сильно плачет, обеспокоен, нарастает отек тканей, то без промедления вызывайте доктора. Дети обычно травмируют конечности, но при падении сверху, прыжках в воду, во время резких движений или дорожно-транспортных происшествиях может возникать растяжение связки шеи или их разрыв со смещением позвонков.

**В зависимости от места локализации повреждения будут возникать следующие патологические симптомы:**

1. боль в травмированной области: если возникает растяжение связок стопы, голени или коленного сустава, ребенок из-за дискомфорта не сможет передвигаться; при поражении связок шейного отдела позвоночника дети не могут шевелить головой, могут жаловаться на онемение пальцев рук и головные боли;
2. припухлость в месте растяжения: признак может возникать не сразу после получения травмы, отек мягких тканей обычно нарастает постепенно;
3. гематома: синяк появляется спустя несколько часов или суток после травмирования связок;
4. общее недомогание, местное повышение температуры в области гематомы и отека.

**Первая помощь при растяжении связок:**

Самое первое, что должны сделать родители при подозрении на [растяжении связок ноги](http://rastyazhenie.com/sprain/rastiazhenie-sviazok-na-noge-lechenie-i-simptomy) или другой травмы связок — это организовать покой поврежденной конечности ребенка. Сверху гематомы необходимо положить грелку со льдом, предварительно обернутую полотенцем. Держать холод можно в течение 15 минут каждые несколько часов. Сам сустав можно не туго обмотать эластичным бинтом. Для уменьшения боли рекомендуется дать ребенку обычные анальгетики (парацетамол, анальгин, аспирин). Когда малыш успокоится, вы должны показать его доктору и пройти ряд диагностических процедур, чтобы исключить наличие более серьезных повреждений.

**Лечение растяжения связок:**

Терапия при растяжении связок длится обычно 7-10 дней. В остром периоде используют противовоспалительные препараты, обезболивающие мази и лосьоны, которые помогают снять отечность и облегчить состояние ребенка. При выраженной травматизации доктор может предложить госпитализацию, так как лечить растяжение связок у ребенка в домашних условиях не всегда уместно. К примеру [растяжение связок коленного сустава](http://rastyazhenie.com/sprain/rastyazhenie-svyazok-kolennogo-sustava) лучше производить в поликлинике. Как только отек спадет и исчезнут выраженные симптомы болезни, рекомендуется проведение регулярных разрабатывающих упражнений. Гимнастика выполняется под присмотром специалиста по ЛФК.

Избежать травм и падений в детском возрасте крайне сложно. Но сделать риск их возникновения минимальным под силу каждому родителю. Для этого нужно понятно рассказать ребенку о правилах безопасности во время активных игр и пребывания в спортивном зале. А лучшим средством укрепления связочного аппарата детей являются умеренные физические нагрузки.

1. **Вывихи и растяжения**

**Суставные связки** - это прочные жилы, удерживающие кости в суставах. Из-за резкого растягивания при высокой нагрузке происходит растяжение. Сильный рывок, перекручивание мышцы, внезапный поворот одной или обеих костей сустава приводит к повреждению или растяжению связок и сухожилий.

**Вывих** – это смещение двух костей в суставе относительно друг друга, при котором они больше не соприкасаются. Сопровождается разрывом сустава и повреждения его капсулы (окружающий состав оболочки). Чаще всего происходит вывих плеча, пальцев рук, бедер. Вывих, как правило, является результатом травмы и при достаточно сильной травме, вывих может привести к перелому одной или двух костей.

**Симптомы вывиха:**

Вывих лишает сустав подвижности или ограничивает ее и сопровождается сильной болью. У детей ткани очень эластины и при падении играют роль амортизатора. Для того, чтобы головка кости вышла из суставной впадины, нужно воздействовать большой силы. В момент травмы иногда можно услышать щелчок, это говорит о том, что головка кости выскользнула из суставной впадины.

В пораженном суставе в момент травмы или вскоре после нее возникает деформация или опухоль. При попытки совершить движение усиливается боль в поврежденной зоне. Заметить это у маленького ребенка не просто, но его поведение может подсказать родителям, где и что у него болит. Ребенок ограничивает подвижность в поврежденной конечности.

**Первая помощь в домашних условиях:**

Ушибы и растяжения лечатся в больше случаев в домашних условиях, особенно, если вовремя оказать первую помощь:

1. создание покоя: пострадавшая конечность должна находиться в неподвижном состоянии. Удобно уложить ребенка, чтобы его не беспокоила боль в руке или ноге;
2. ограничение притока крови: придайте возвышенное положение пострадавшей конечности, это уменьшит отек и синяк;
3. наложение холодного компресса: прикладывайте лед каждые два часа примерно на 10-15 мнут. Не прикладываете лед на голую кожу, заверните его в полотенце. Холод помогает уменьшить боль, кровоизлияние и опухоль;
4. наложение плотной давящей повязки на пораженную зону, чтобы обездвижить сустава, дать ему дополнительную опору и предотвратить образование отека.

**Растяжение мышц** происходит при чрезмерном натяжении мышц или связок. Очень часто это происходит из-за интенсивной нагрузки, непропорциональной возможностям ребенка. Обычно лечение растяжения занимает от 1 до 6 недель.

**Симптомы растяжения мышц:**

Растяжение мышц – мышцы при таких травмах слишком растянута, некоторые ткани могут быть порваны. В поврежденном месте могут быть кровотечения и опухоль. По мере того как растяжение проходит, могут появиться небольшие шрамы, поэтому после травмы мышца может быть не такой эластичной и крепкой. Если сустав был слишком напряжен, могут порваться ткани связок и других поддерживающих сустав элементов. В таком случае сустав опухает, становиться очень чувствительным т болезненным.

**Первая помощь при растяжении мышцы:**

Для того чтобы остановить кровотечение и опухоль, рекомендуется выполнять следующие методы:

1. после получения травмы следует избегать физических нагрузок и резких движений в течение 48 часов;
2. сразу после получения травмы следует как можно скорее приложить лед на 20 минут, а затем в течение 48 часов прикладывать лед каждые 4 часа по 20 минут;
3. необходимо наложить на поврежденное место эластичную давящую повязку;
4. травмированную часть тела необходимо держать в приподнятом положении;
5. через 48 часов можно использовать согревающие компрессы;
6. после 48 часов можно использовать растягивающие движения для поврежденной мышцы, но движения должны быть легкими и плавными.
7. **Ушибы**

**Ушиб** - это повреждение мягких тканей при ударе о какую-нибудь поверхность или нанесенное тупым предметом. При этом в месте удара кожа растягивается, за счет упругости и эластичности уменьшает силу удара, и не повреждается. Однако всю энергию удара кожа не может погасить, и она распространяется в ткани, которые располагаются глубже: подкожно-жировая клетчатка, мышцы, связки, кровеносные сосуды. Эти ткани не обладают теми свойствами, которые есть у кожи (эластичность, упругость) и поэтому они повреждаются. При этом может происходить разрыв связок и мышц, нарушение целостности кровеносных сосудов.

Кровеносные сосуды пронизывают у нас в организме практически все ткани, поэтому при ушибе обязательно будет наблюдаться кровоизлияние в той или иной мере (в зависимости от площади повреждения и того, насколько крупные сосуды были задеты).

**Симптомы ушиба:**

При ушибах основными симптомами являются: кровоподтек, отек, болезненность, в некоторых случаях ограничение движений.

В месте ушиба образуется кровоподтек (синяк) – это кровь, которая вытекла из поврежденных сосудов. Если крови вытекает очень много, в месте ушиба образуется ограниченное скопление крови – гематома. Кровоподтек может быть незначительным, в этом случае кровь пропитывает ткани и синяк принимает неправильную форму, если повреждение происходит внутри фасции, которая покрывает мышцу, то кровоподтек принимает форму мышцы, а если кровь изливается в межфасциальное пространство между мышцами, то, чаще всего, кровоподтек имеет вытянутую форму.

### В норме синяк проходит несколько стадий развития:

1. формирование кровоподтека. Это период, когда только нанесено повреждение, и происходит излитие крови в ткани;  
2. период сине-зеленого синяка. В это время происходит разрушение форменных элементов крови, которая излилась в ткани4  
3. период зелено-желтого синяка. В это время происходит ферментативное изменение соединений, освободившихся из разрушенных форменных элементов крови, в частности гемоглобина, входящего в состав эритроцитов;   
4. период разрешения. В это время может происходить полное рассасывание синяка и восстановление функций организма. Однако, возможны и другие варианты, когда происходит формирование кальцинатов. В этом случае место ушиба ограничивается капсулой, в стенку которой постепенно встраиваются молекулы кальция, она становится плотной и уже не способна рассосаться.

Кровоизлияние может быть не только в ткани, но и в полости: в суставы или брюшную полость, при ударах в живот. При кровоизлиянии в сустав может наблюдаться ограничение движений в этом суставе, он становиться припухшим, при пальпации (ощупывании руками) наблюдается флюктуация (ощущение движения жидкости в суставе).

Так же ушибы различаются по месту повреждения. Это может быть, например, ушиб головы, ушиб локтевого, коленного суставов, ушиб груди, ушиб правого предплечья и другие. Ушибы еще различаются и по площади. И тут вспоминается черный советский юмор: на трупе обнаружены синяки размером 3, 5 и 10 копеек, общей суммой 4 рубля 18 копеек. Иногда ушибы могут быть очень обширны, и захватывать как половину тела ребенка, так и полностью все тело. Это может происходить при автомобильных авариях или падении с высоты. Такие ушибы очень опасны, так как происходит обширная кровопотеря, и образуется очень большое количество токсинов, которые поступают в кровоток.

## Первая помощь ребенку при ушибе и лечение ушибов

Обычно **небольшие ушибы** проходят за 7-10 дней. При этом болезненность наблюдается только первые дни, есть небольшая припухлость, которая тоже быстро проходит, в первые часы у ребенка может наблюдаться незначительное повышение температуры тела до 37,3-37,5º С (это общая реакция организма на повреждение). Синяк проходит все стадии формировании: багровый – синий – зеленый - желтый, и благополучно рассасывается без каких-либо последствий. Дети с такими ушибами не нуждаются в медицинской помощи и лекарственных средствах.

Для того, чтобы ускорить процессы рассасывания синяка, можно использовать мазь с гепарином. В этом случае гепарин способствует тому, чтобы меньше образовывалось сгустков крови, и они быстрее рассасывались. Этот аптечный препарат эффективнее любых народных средств от синяков.

Однако, если у ребенка температура появляется не в первые часы после повреждения, а через несколько дней после получения травмы, то это должно настораживать родителей, и необходимо в обязательном порядке обратиться к врачу за консультацией. В этом случае возможно **инфицирование места ушиба**. Элементы крови являются очень хорошим субстратом для размножения бактерий, поэтому если в место ушиба проникает бактериальная инфекция, бактерии начинают активно размножаться и происходит развитие воспаления. Так же при этом состоянии происходит увеличение места удара за счет отека, кожа над кровоподтеком становиться теплой, она натягивается, усиливается болезненность. В таком случае проводят вскрытие места кровоподтека, естесственно, в условиях стационара, удаляют сгустки крови, промывают рану антисептическими растворами, накладывают давящую повязку, назначают антибиотики широкого спектра действия.

При **образовании кальцинатов** также необходимо обратиться к врачу, так как самостоятельно рассосаться такое образование не способно, и необходима хирургическая помощь. Заподозрить такое состояние можно, если припухлость на месте ушиба сохраняется более 3-х недель, при этом болезненности в месте удара не наблюдается, а при пальпации ощущается небольшой хруст (крепитация) или прощупывается "шишечка".

При **ушибах головы** мамы должны быть настороженными в отношении сотрясения мозга. При сотрясении мозга дети после получения травмы теряют на незначительное время сознание (от нескольких секунд, до пяти минут), поэтому плакать ребенок начинает не сразу, а через некоторое время после удара. Однако очень часто дети ударяются во время игры на улице, когда находятся вне поля зрения родителей, поэтому родители не всегда могут сказать, терял ли ребенок сознание. Поэтому после получения ушиба головы в течение 3-х дней необходимо тщательное наблюдение за ребенком. Если у ребенка появляется вялость, мышечная слабость, беспричинная сонливость, рвота, один из зрачков становиться больше другого, необходимо срочно обратиться к врачу. В этом случае показана госпитализация ребенка в стационар для дальнейшего лечения.

**Ушибы лица** имеют свою особенность: подкожно-жировая клетчатка лица очень рыхлая, поэтому любые удары по лицу вызывают массивный отек. Дети чаще всего умудряются «посадить» себе синяк под глазами. В этом случае глаз может отекать, из-за чего временно ухудшается зрение. Для того, чтобы этого не произошло, в первые минуты после получения травмы желательно приложить что-нибудь холодное к поврежденному месту: это может быть яблоко из холодильника или пакет со льдом в воде. Просто лед прикладывать не рекомендуется, так как это может вызвать обморожение участка кожи. Холод способствует тому, что кровотечение быстрее останавливается и не развивается отек. При переломе носа может развиться такой симптом, как симптом «очков». В этом случае из-за перелома костей носа происходит кровоизлияние в подкожную клетчатку глаз, и вокруг них образуются синяки. Если подобное состояние развивается после полученной травмы, необходимо срочно обратиться на прием к ЛОР-врачу. При ушибах лобной части головы синяк может и не появляться, так как в этом месте мышечный слой достаточно тонкий, однако при ударе может отслоиться надкостница (небольшая соединительно-тканная пленка, покрывающая кости). В образовавшееся пространство между костью и надкостницей выпотевает жидкость и образуется небольшой шарик – шишка. В этом случае также показано применение холода, чтобы снять отечность.

Так же очень опасны **травмы живота**. В этом случае может произойти разрыв селезенки. Селезенка очень богата кровеносными сосудами и при этом имеет плотную капсулу, поэтому при разрыве селезенки кровопотеря очень обширна, однако в брюшной полости крови не обнаруживают, так как она скапливается в капсуле селезенки. Это затрудняет постановку диагноза и поэтому иногда теряется время, что может стать для ребенка фатальным. Основными признаками массивной кровопотери при разрыве селезенки являются: бледность кожных покровов, слабость, сухость во рту и чувство жажды, падение артериального давления. Если хоть один из этих признаков появляется у ребенка, который получил удар в живот, необходимо срочно обратиться за помощью к врачу. Медицинскую помощь таким детям оказывают только в стационаре, им показана срочная операция. В зависимости от степени повреждения пораженную селезенку либо ушивают, либо удаляют, чтобы прекратить кровопотерю.

При **ушибах конечностей** болезненность в месте удара может скрывать под собой более тяжелые повреждения – перелом. В этом случае у ребенка наблюдается выраженное ограничение движений в поврежденной конечности: он не становиться на ножку, здоровой рукой поддерживает поврежденную руку, прижимая ее к телу. В этом случае необходимо обраться к хирургу, чтобы исключить перелом. Для исключения перелома проводят рентгенологическое исследование поврежденной конечности. Если это просто ушиб, на снимке ни будет никаких изменений, так как при рентгенографии мягкие ткани остаются практически невидимыми, но если это перелом, то будет видно изменение в структуре кости.

Еще одним из вариантов ушиба можно назвать «**синдром длительного сдавления**». В этом случае какая-то часть тела ребенка длительно находится под давлением, зажатая между предметами. Такое очень часто происходит при обрушении здания при землетрясении, когда помощь не может быстро добраться до пострадавших. Так как часть тела зажата, в ней отсутствует кровоток. Ткани не получают приток кислорода, который необходим для нормальной жизнедеятельности тканей и органов. В этом случае в сдавленных тканях начинает образовываться большое количество токсинов (вредных для организма веществ). Если такого ребенка освободить из-под завала без предварительной подготовки, кровь начинает заполнять кровеносные сосуды освобожденной части тела и вымывать токсины, разнося их по всему телу ребенка. При этом происходит повреждение почек, печени, сердца ребенка, развивается шоковое состояние и ребенок может умереть. Поэтому ни в коем случае нельзя самостоятельно извлекать ребенка из-под завала до прихода спасателей и медиков, особенно если с момента обрушения здания прошло уже больше суток. При извлечении, на сдавленную часть тела накладывают жгут, чтобы предотвратить циркуляцию крови по ней, и снимают жгут только после того, как ребенку начнут инфузионную терапию (капельницы), для того, чтобы убрать патологическое действие токсинов.

1. **Список литературы:**
2. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность - М.: Академия, - 2000г. - 624с.
3. Кудрявцев В.Т. Развитие детства и развивающее образование - Ч. 1. / В.Т. Кудрявцев - Дубна, 1997г. - 206с.
4. Немов Р.С. Психология. Учебник для студентов высш. учебн. заведений. Т.1. Общие основы психологии. - М.: Просвещение: Владос, 1994. - 576 с.
5. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поем, играем, танцуем дома и в саду. Ярославль: Академия развития, 1997.
6. Пуляева Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе: Учебное пособие. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2001. - 80 с.
7. Психология детства: Практикум. / Под ред. А.А. Реана - М.: ОЛМА - ПРЕСС, 20047. - 224с.
8. Рутберг И. Пантомима. Движение и образ. М., 1981.
9. Тарасов Н.И. Классический танец. М., 1975.
10. Уфимцева Т.И. Воспитание ребенка. - М.: Наука. 2000. - 230
11. Хореографическое искусство. Справочник. - М.: Искусство. - 2005. с ил.
12. Янковская О.Н. Учить ребенка танцам необходимо // Начальная школа. - 2000. №2. С. 34-37.
13. Янаева Н.Н. Хореография. Учебник для начальной хореографической школы. - М.: Релиз. - 2004. - 340 с.