

## Моё педагогическое решение - глобальным вызовам в контексте преподавания хип-хопа

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, детям в возрасте от 5 до 17 лет рекомендуется уделять физической активности с высокой аэробной нагрузкой не менее 60 минут ежедневно. А как же современный ребёнок живёт сейчас? Кроме стандартной нагрузки в школе на него «наваливаются» занятия с репетиторами, выполнение домашних заданий и досуг не без участия смартфонов и компьютера. С отсутствием активной физической активности должны справиться пара уроков физкультуры в неделю и немногочисленные прогулки. Но они не справятся.

Решением проблемы могли бы стать занятия хип-хопом, которые кроме необходимой физической нагрузки могут дать ещё столь важный навык быстрого принятия решений и смелости самовыражения. – Как? – спросите вы. Всё очень просто. В рамках наших занятий мы уделяем огромное внимание искусству импровизации (фристайла). Импровизация позволяет развивать не только двигательные возможности тела, силу и гибкость, но и скорость мыслительных процессов. Во время импровизации ребёнок оказывается в ситуации, когда нужно действовать, попадая в ритм. Таким образом, это сказывается и на скорости мысли, и на свободе движения в пространстве.

Для чего же я обозначаю нагрузку на мозг, если мы говорим о физической нагрузке? Эти составляющие нашей жизни связаны и напрямую зависят друг от друга. Если для родителя важно интеллектуальное развитие ребёнка, не стоит забывать о том, что работа мозга должна обеспечиваться физически, подкрепляться развитием ментальных способностей, а уже потом обременяться непосредственно работой с информацией. И как бы нам не хотелось, чтобы чадо училось по 6-8 часов каждый день (здесь важно также количественно оценивать уровень нагрузки на ребёнка, ведь такое количество интеллектуальной деятельности сопоставимо с нагрузкой взрослого человека), без должного внимания развитию тела, наработки в сфере получения новой информации ребёнком не принесут должного результата. Помните: в период активного роста тело может раз и навсегда потерять важные характеристики. Человеку могут не понадобиться все предметы школьной программы, но своим телом он будет пользоваться всегда на все 100%.