Управление культуры администрации муниципального района

«Алексеевский район и город Алексеевка»

Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования

«Школа искусств» Алексеевского района Белгородской области

**ОБОБЩЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА**

**Тема:**

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**НА УРОКАХ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН**

**В ДЕТСКИХ ШКОЛАХ ИСКУССТВ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Составитель: Чертоляс  Инна Владимировна,  преподаватель теоретических дисциплин МБОДО  «Школа искусств»  Алексеевского района |

г. Алексеевка, 2017г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Информация об опыте | 3 |
| 2.Описание опыта |  |
| 2.1. Условие возникновения, становления опыта. | 3 |
| 2.2. Актуальность опыта | 4 |
| 2.3. Ведущая педагогическая идея опыта | 4 |
| 2.4. Длительность работы над опытом | 4 |
| 2.5 Диапазон опыта | 4 |
| 2.6. Теоретическая база опыта | 5 |
| 3. Технология опыта | 7 |
| 3.1. Цели и задачи | 7 |
| 3.2. Детская школа искусств как здоровьесберегающая  педагогическая система | 7 |
| 3.3. Организация и планирование урока | 9 |
| 3.4. Использование методов, способствующих активизации  инициативы и творческого самовыражения учащихся,  виды здоровьесберегающих технологий | 15 |
| 4. Заключение. | 19 |
| 5. Список использованной литературы | 20 |
| 6. Приложения | 21 |

**1. Информация об опыте**

Обобщение педагогического опыта по теме «Использование здоровьесберагающих технологий на уроках теоретических дисциплин в детских школах искусств».

Автор опыта – Чертоляс Инна Владимировна, преподаватель теоретических дисциплин муниципальной бюджетной организации дополнительного образования «Школа искусств» Алексеевского района Белгородской области, имеющая первую квалификационную категорию.

**2. Описание опыта**

**2.1. Условие возникновения, становления опыта.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | «Здоровье - это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех его составляющих и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления.  Основным признаком здоровья является уровень адаптации организма к условиям внешней среды, физическим и психоэмоциональным нагрузкам».  В.И.Дубровский |

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье детей ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад.

Проблема здоровья детей встает особенно остро, потому что состояние здоровья подрастающего поколения является показателем благополучия общества, отражающим не только истинную ситуацию, но и дающим прогноз на перспективу.

Большинство детей школьного возраста имеют различные отклонения в состоянии здоровья: ослабление зрения, опорно-двигательного аппарата, неврологические нарушения, что ведет к отставанию в учебе, так как пропуски по болезни ведут к пробелам в знаниях. Именно эти обстоятельства и побудили взяться за изучение проблемы сохранения здоровья ребенка в условиях обучения в щколе искусств.

**2.2.Актуальность опыта**

Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. По словам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».

**2.3.Ведущая педагогическая идея опыта**

Школа искусств призвана обеспечить не только учебный процесс, но и содействовать нормальному развитию учащихся и охране их здоровья. Конечно, она не может брать на себя медицинские функции и обязанности. Именно преподаватели должны создать условия для успешного обучения, поэтому знания по сохранению здоровья детей являются важным элементом профессиональной компетентности в педагогической деятельности.

Современному преподавателю необходимо так построить свою работу, чтобы сделать пребывание учащегося в школе максимально интересным и необременительным для него. Однако педагог не должен забывать своего основного предназначения – обучение. Миссия преподавателя состоит в том, чтобы достижение вышеназванных задач прошло для учащихся легко, без давления. То, что учащийся делает с любовью, он постоянно совершенствует, реализуя все новые замыслы, рожденные в процессе самой работы.

**2.4. Длительность работы над опытом**

Работая преподавателем теоретических дисциплин, обратила внимание на то, что дети на уроках были не собранные, рассеянные. Двигаясь по пути преодоления пассивности учащихся во время выполнения заданий, начала поиск различных технологий работы на уроках. Одним из технологий, на мой взгляд, является здоровьесбеоегающая, дающая возможность преподавателю решать проблемы обучения успешнее, а учащимся облегчает напряженность учебного процесса.

**2.5 Диапазон опыта**

Диапазон опыта включает в себя систему уроков сольфеджио, слушания музыки и музыкальной литературы в 1 - 4 классах фортепиано и хорового (академического) пения, в 5 классе народных инструментов и 7 классе фортепиано, хорового пения. Здоровьесберегающие технологии должны быть использованы в рамках любого урока.

**2.6. Теоретическая база опыта.**

Здоровье — основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов.

На сегодняшний день в школах остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся. И хотя образовательная функция школ по-прежнему остается ведущим аспектом ее деятельности, важным фактором в оценке степени и качества обученности становится состояние здоровья школьника.

Разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей имеет исключительное значение для современной школы. Установление гармоничной связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности организации дополнительного образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере — это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям». Следуя этому методологическому регулятиву, технологию, применительно к поставленной проблеме, можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка. Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Здоровьеформирующие образовательные технологии, - по определению Н.К. Смирнова, — это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая технология, - по мнению В.Д. Сонькина, — это:

* условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
* рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
* соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
* необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией (Петров) понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

В основе модели здоровьесберегающего обучения находятся две составляющих: «обучающая» и «сохраняющая» здоровье ребенка среда.

«Обучающая среда» связана с развитием интеллектуальных и творческих способностей ребенка, базирующаяся на педагогике, в основе которой лежат активные формы и методы обучения.

«Сохраняющая здоровье среда» опирается на создание психологического комфорта, эмоциональной отзывчивости. К «сохраняющей среде» относятся санитарно-гигиенические требования. К примеру, в музыкальном классе это должно быть проветренное помещение, так как свежий воздух является той средой, в которой хорошо работает мозг, легкие; сияющие черно-белые клавиши инструмента, технические средства обучения, аккуратная доска - это установка на деятельность; достаточное освещение – комфортная работа для глаз без усилий и напряжения. Педагог должен чувствовать, когда ребенок устал, так как у него пропадает заинтересованность, внимание становится рассеянным, и предпринимать все возможные методы и приемы для снятия утомления.

Здоровьесберегающие технологии призваны обеспечивать уважение к личности каждого ребенка, создавать условия для развития его уверенности в себе, инициативности, творческих способностей, самостоятельности и ответственности. Педагоги, сохраняя здоровье детей, должны свести к минимуму все факторы риска: стрессовое воздействие на ребенка, несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям детей, несоответствие условий обучения санитарно-гигиеническим требованиям и т.д.

**3. Технология опыта**

**3.1. Цели и задачи**

Целью работы является изучение опыта использования здоровьесберегающих технологий применительно к практике преподавания.

Отсюда определяются задачи:

• систематизировать имеющийся опыт по введению

здоровьесберегающих технологий в учебный процесс;

• способствовать повышению грамотности педагогов организаций

дополнительного образования в этом вопросе;

• определить критерии урока со здоровьесберегающей установкой;

• показать практические пути для введения здоровьесберегающих

технологий в учебный процесс ДШИ;

• подтвердить положительное влияние здоровьесберегающих технологий

на формирование психического здоровья учащихся.

**3.2.**  **Детская школа искусств как здоровьесберегающая педагогическая система**

Модернизация образования предполагает обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс. В системе общего образования вопрос о сохранении здоровья школьников разработан достаточно полно и носит систематический характер. Возможности дополнительного образования в этой сфере изучены в меньшей степени, хотя школы искусств могут быть отнесены к здоровьесберегающим педагогическим системам. Дополнительное образование детей дает возможность каждому ребенку удовлетворить свои индивидуальные познавательные, эстетические, творческие запросы, способствует снятию психологического барьера, формированию культуры здоровья.

Этого желают родители, понимая, что обучение музыке поможет привить ребенку навыки, необходимые в жизни. Сейчас многие родители вынуждены интенсивно работать, в то время как дети не получают должного внимания с их стороны.

Но здесь стоит задуматься, что дает ребенку обучение в школе искусств с точки зрения здоровьесбережения? О плюсах и минусах занятий в ДМШ или других учреждениях дополнительного образования можно говорить бесконечно. Главным аргументом «против» занятий музыкой может стать дополнительная нагрузка: ведь ребенок должен проводить часть свободного времени за инструментом, в то время как его сверстники бегают на свежем воздухе. Дополнительные проблемы получают и сами родители: ребенка надо отвезти на занятия, проконтролировать выполнение домашних заданий. Но польза от занятий музыкой неизмеримо выше всех забот. У ребенка совершенствуется физическое развитие - развивается чувство ритма и музыкальный слух, тренируется мелкая моторика и координация движений, вырабатывается сила воли, усидчивость, воспитывается сценическая выдержка, развивается внимание и память. Ему нужно дома самостоятельно заниматься музыкой, вовремя успевать к началу занятий, следить за расписанием и учиться организовывать свой день так, чтобы все успеть. Но самое главное - общение в кругу близких по интересам друзей снимет усталость после школьных уроков, приобщит ребенка к духовному наследию прошлого, познакомит с сокровищами мировой культуры, что благотворно скажется на его здоровье.

Многообразие видов деятельности в ДШИ позволяет на каждом занятии прибегать к различным здоровьесберегающим технологиям. Огромные возможности для поддержания душевного здоровья детей имеет музыкотерапия или оздоровление музыкой. Музыкотерапия является интересным и перспективным направлением, которое используется во многих странах в лечебных целях. Экспериментально доказано, что музыка может успокоить, но может привести в возбужденное состояние. Занятия музыкой укрепляют иммунную систему, что способствует снижению заболеваемости, улучшается обмен веществ, активнее происходят восстановительные процессы. Доказано, что музыка Моцарта хорошо воздействует на психику, полезна при многих соматических заболеваниях и язве желудка. А вот снять раздражительность и нервное напряжение поможет «Лунная соната» Л. Бетховена, «Времена года» П.И.Чайковского. Если мучают головные боли, то в качестве лекарственного средства можно использовать «Полонез» Огинского, а улучшит работу сердца «Элегия» С. Рахманинова.

Еще один аспект, который следует учитывать при поступлении в музыкальную школу, – это нагрузка, которую ежедневно будет испытывать ребенок. Среди родителей бытует мнение, что совмещать первый класс в общеобразовательной школе и начало обучения в музыкальной школе нельзя в один год. Здесь необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка. В зависимости от приспособления к новым задачам обучения, можно решать вопрос о совмещении занятий в обеих школах. Во-первых, развиваются мышцы пальцев, что положительно влияет на память, которая будет интенсивнее развиваться. Затем ребенок учится более рационально использовать свой рабочий день, он будет более организован. Но если ребенок не справляется с нагрузкой, у него появляются срывы, ухудшается сон, снижается успеваемость, ребенок начинает часто болеть, то надо отказаться от совмещения двух школ.

Объем максимально допустимой учебной нагрузки учащихся должен соответствовать нормам. Загруженность является камнем преткновения для тех детей, которые заняты дополнительными занятиями. Комфортное расписание становится важной составляющей, так как правильно составленное расписание предупреждает появления переутомления. С целью исключения перегрузки детей расписание в школе искусств составляется таким образом, чтобы ребенок мог отдохнуть после школы и прийти на урок.

**3.3. Организация и планирование урока**

Поскольку основой любого образовательного процесса является урок, то и его влияние на здоровье учащихся является наиболее важной частью в этой сфере. Большинство критериев, о которых говорит традиционная методика, касаются сугубо педагогических аспектов проведения урока. Однако почти каждый из этих элементов связан с проблемой сохранения здоровья учащихся.

Преподаватели школы искусств обычно следят за соблюдением режима занятий: строят урок с учетом работоспособности детей, чередуют различные виды деятельности, выполняют гигиенические требования, создают благоприятный эмоциональный настрой. Тем не менее, нужно напомнить об основных моментах учебного процесса. Есть своеобразные ориентиры, на которые целесообразно обратить внимание при проведении занятия.

Обязательной составляющей здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями являются **гигиенические условия в классе.** Одним из элементов экологического пространства является воздушная среда. Ее воздействие на учащихся и педагогов не ограничивается теми сторонами, которые регламентированы санитарными нормами - они известны и приводятся в соответствии с требованиями путем поддержания комфортной температуры, уровня освещенности и регулярного проветривания помещения класса. Нужно отметить, что утомляемость школьников и риск аллергических расстройств во многом зависят от соблюдения этих условий. Но кроме этого, влияние на здоровье и настроение учащихся оказывают, например, запахи.

В последние годы представление о воздействии запахов на человека оформились в ароматотерапию. Лучший источник полезных и гармоничных запахов - растения. Выращивание в классах комнатных растений, в соответствии с рекомендациями ученых и обобщениями практического опыта целесообразно, но должно быть связано не с задачами лечения, а только сохранения и укрепления здоровья. Растения - наши молчаливые друзья и помощники, чудесные целители и врачеватели. Они дарят людям ничем не заменимый кислород, поглощают вредные газы и вещества, задерживают пыль, уменьшают воздействие городского шума. В помещении растения создают необходимый психоэмоциональный комфорт, являясь чуткими хранителями безопасности и покоя. Свое здоровое действие растения проявляют путем выделения эфирных масел, которые действуют подобно гормонам, проникая в системы организма, влияя на эмоции и физические реакции, регулируя их, активизируя защитные силы организма в борьбе против инфекционных заболеваний, стимулируя образование лейкоцитов крови. Определенные эфирные масла имеют связь с конкретными органами тела. Например, гераниевое масло активизирует кору надпочечников и снимает напряжение, вызванное стрессом, апельсиновое - используют для борьбы с тревогой, страхом.

Все цветы выделяют фитонциды, которые губительно действуют на болезнетворные микробы. Возможности оздоровления воздуха в помещении при помощи комнатных растений просто беспредельны. Летучие выделения некоторых растений в силу своей биологической активности даже в микроскопических дозах (10-6мг/см3) могут обладать бактерицидным, бактериостатическим действием. От летучих фитонцидов амариллиса некоторые бактерии погибают быстрее, чем от фитонцидов чеснока. Для оздоровления воздуха в комнате полезно держать такие растения, как мирт, розмарин, аспарагусы. Давно известны фитонцидные свойства хвойных. Это криптомерия, можжевельник, сосна. Они также наполняют помещение отрицательно заряженными ионами, которые поглощают излучения телевизоров и компьютеров.

Главный упор, который делаем на занятиях – это **рациональная организация занятия, использование активных форм и методов обучения**. В школах большинство учителей используют следующие приемы здоровьесбережения на уроках: динамические паузы, расслабление под музыку и включение игровых моментов на уроках, гимнастику для глаз.

Логоритмическая гимнастика – это форма активного отдыха, наиболее благоприятная для снятия напряжения после долгого сидения. Кратковременные физические упражнения под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается.

Упражнения, которые можно использовать для двигательных оздоровительных разминок, необходимо делать сюжетными, давать им названия. Это способствует интересу учащихся к их выполнению, формирует наблюдательность учащихся и интерес к окружающей жизни, развивает память, внимание, мышление. Оздоровительные минутки будут способствовать не только сохранению физического здоровья учащихся, но и сохранению их психологического здоровья. (Приложение 1).

**Примеры игровых двигательных упражнений**

Цель упражнений: стимулирование интереса к собственным физическим возможностям. Мотивации развития собственной двигательной активности.

Упражнение «Борьба с трудностями». Участники встают и выполняют следующие варианты с книгой: стоят с книгой на голове; приседают с книгой на голове; осторожно двигаются налево и направо с книгой на голове; вращаются с книгой на голове; осторожно двигаются попеременно вперед и назад с книгой на голове и т.п.

Упражнения для развития мелкой моторики рук

Упражнение «Колечко». Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполнятся каждой рукой отдельно, затем вместе.

**Число видов учебной деятельности**, используемых преподавателем, является важной составной частью урока. К ним относятся следующие виды учебной работы: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа. Нормой считается использование 4–7 видов работы за занятие, но не менее трех. Однообразие занятия способствует утомлению школьников. Вместе с тем необходимо помнить, что частые смены одного вида деятельности на другой требуют от учащихся дополнительных усилий, что также приводит к быстрой утомляемости.

Следует учитывать продолжительность и чередование различных видов учебной деятельности. Нормой продолжительности одного вида работы считается 7-10 минут. Об этом следует помнить педагогам теоретических дисциплин в ДШИ.

**Работоспособность у детей связана с биоритмами** и имеет два основных пика. Первый подъем приходится на 9-11 часов, второй – на 16-18 часов. Неодинакова умственная способность учащихся и в разные дни учебной недели. Из опыта работы можно с уверенностью сказать, что после выходных в понедельник не следует проводить никаких контрольных уроков, зачетов и экзаменов. Учебная нагрузка в течение недели должна быть распределена таким образом, что наибольший ее объем приходится на вторник и среду. Контрольные и проверочные работы по теоретическим дисциплинам лучше проводить в середине учебной недели. Преподавателю нужно всегда корректировать интенсивность работы и величину нагрузки, не допуская переутомления ученика и снижения его работоспособности. Оптимальной можно считать такую организацию процесса обучения, при которой максимальный педагогический эффект достигается при сохранении благоприятной динамики работоспособности.

Понятия трудность урока и утомительность урока отличаются друг от друга. Трудность - это объективное свойство урока, включающее конкретный объем знаний, умений и навыков, которые должен усвоить ученик, интенсивность работы. Утомительность - это субъективный индивидуальный показатель, характеризующий функциональную «стоимость» урока для каждого ученика. В то же время специальные гигиенические исследования показали, что степень утомления школьников определяется не каким-либо одним фактором (объемом, насыщенностью, сложностью, интенсивностью, эмоциональностью и т.п.), а их совокупностью и неблагоприятным сочетанием.

Нужно отметить, что утомление обладает двойным биологическим действием: с одной стороны, оно является защитной охранительной реакцией от чрезмерного истощения организма; с другой - утомление стимулирует восстановительные процессы, раздвигает границы функциональных возможностей, и при тренировке та же самая нагрузка будет постепенно все менее утомительной.

В то же время все изменения в организме, связанные с утомлением, носят временной характер и исчезают при смене вида деятельности или в процессе отдыха. Учебный процесс не должен исключать утомления, но должен строиться таким образом, чтобы отдалить его наступление и, самое главное, предупредить возникновение переутомления. Отрицательное воздействие переутомления, особенно хронического, длительно действующего, как правило, сказывается на росте, развитии ребенка, состоянии его здоровья. В конечном счете, все отрицательные последствия обучения в виде нарушений процессов роста, развития, ухудшения психологического здоровья детей, в основе своей имеют перегрузку и, как следствие, переутомление. Именно поэтому рекомендации по организации всего учебного процесса с учетом возрастных физиологических закономерностей и динамики работоспособности ребенка - насущная необходимость здоровье сберегающей системы обучения.

**Психологический комфорт ученика на уроке** - это важное условие для сохранения здоровья ученика. Его поза должна соответствовать характеру задачи, которую педагог перед ним поставил. Ребенок приходит на уроки в ДШИ после того, как провел полдня в школе, отсидев за партой, а здесь опять приходится сидеть, внимательно смотреть в ноты, на доску, в тетрадь. Надо помнить, что у 6-7-летнего ребенка продолжается формирование опорно-двигательного аппарата, происходит замена хрящевой ткани на костную ткань, поэтому больше 25 минут ребенок не может сидеть в одном положении. У малышей мышцы плечевого пояса и бедер развиты хорошо, а мышцы спины еще слабо развиты, поэтому сидеть в неподвижной позе ему очень трудно. Ребенку следует давать возможность подвигаться, размяться, отдохнуть, переменить позу.

Естественность позы ребенка на уроке может служить и индикатором психологического воздействия на него учителя. Разрушающее воздействие на здоровье ребенка авторитарного стиля обучения состоит в том, что ребенок находится в состоянии напряжения в ожидании окрика или приказа. Следует давать ученику возможность расслабиться, откинуться на спинку стула, когда вы просто беседуете с ним, и настраиваться на внимание, когда начинается работа. Поэтому педагогам школы искусств следует обратить внимание именно на эту сторону и включать в уроки моменты физической активности, двигательные упражнения, игровые элементы (Приложение 2).

В современной методике преподавание нацелено на создание благоприятного режима двигательной активности учащихся с учетом их возраста и состояния здоровья. У малышей еще мало развиты мелкие мышцы кистей. Писать в общеобразовательной школе, а затем и на уроках теоретических дисциплин - для него это тяжелый физический труд.

**Физкультминутки и паузы** являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность. Нормой является их проведение по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого, а также имеет значение эмоциональный фон во время выполнения упражнений. Дети с удовольствием выполняют эти физические упражнения, не задумываясь о том, что они что-то изучают. Например, определить сильные и слабые доли можно не только их прохлопыванием в ладоши, а и стоя в «выхватывании» сильных долей (хватательные движения пальцами и ладонями на выбросе рук в стороны), в прыжках с хлопками над головой на сильную долю.

Для профилактики миопии можно делать с детьми гимнастические упражнения: подвигать глазками вправо, влево, вверх, вниз, попытаться сделать восьмерки глазами. Это не займет много времени, но принесет несомненную пользу (приложение 3).

Давно известно, что наиболее интенсивное развитие ребенка идет, когда работа ума и чувств сопровождает практическую деятельность ребенка, получает выражение в его собственных действиях.

Таким образом, приоритетным методом сохранения и укрепления здоровья детей и подростков на уроках скрипки является рациональное использование разнообразных средств и форм физического воспитания при оптимальной двигательной активности, соответствующей гигиеническим нормам на основе возрастных особенностей детей.

К вопросам здоровья вопросы мотивации обучения имеют самое непосредственное отношение: принуждение к занятиям музыкой разрушает здоровье детей и изматывает учителей. Между заинтересованностью в обучении и его позитивным влиянием на здоровье существует прямая связь. Если у него пропадает интерес к занятиям, на это существует много причин, на которых мы не будем останавливаться подробно, так как их анализ заслуживает отдельного внимания. Подчеркнем лишь, что о наличии мотивации к обучению музыкой говорит интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от освоения новых произведений, желание выучить понравившиеся пьесы и т. д.

Педагог дополнительного образования для сохранения здоровья детей стремится свести к минимуму возможные отрицательные моменты. Он может использовать индивидуально-дифференцированный подход в обучении в соответствии со способностями ученика, подбирая задания, при выполнении которых ученик чувствовал бы себя комфортно и уверенно.

**Благоприятный психологический климат** на занятии также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд позитивных эмоций, полученный учеником на уроке, создает атмосферу творчества и взаимопонимания. И наоборот: наличие стрессов, постоянное напряжение, отрицательные эмоции с обеих сторон свидетельствуют о преобладании на уроке тенденций, губительно сказывающихся на здоровье ученика.

О личности педагога, каким он должен быть, написано много трактатов, но не последнее место в этом ряду занимает проявления доброжелательности преподавателя. На уроке должно быть место эмоциональным разрядкам: улыбке, остроумной шутке, веселым и необидным сравнениям, использованию поговорок, афоризмов и др.

**При планировании занятия необходимо учитывать** следующие моменты: плотность урока, т.е. количество времени, затраченного учеником, непосредственно на учебную работу. Рекомендуемые показатели колеблются в диапазоне от 60% до 80%; момент наступления утомления и снижения активности учащегося, (норма - не ранее чем за 5–10 минут до окончания урока); темп и особенности окончания урока. Желательно, чтобы завершение урока было спокойным: учащиеся имели возможность задать вопросы, записать задание в дневник, преподаватель имел возможность сделать акценты на наиболее важных деталях в домашней работе, найти возможность поощрить учеников за прилежание, отметить улучшения и недоработки в домашних занятиях. Хороший результат даёт обсуждение оценки за урок совместно с учащимися, чтобы они понимали, к какому результату нужно стремиться. Оценка за урок складывается из нескольких составляющих: самооценка, совместная оценка преподавателя и учащихся, окончательная оценка.

Недопустима задержка учащихся в классе на перемену. Именно этот момент наиболее часто нарушается в нашей практике, когда именно перемену преподаватель использует для записи детьми задания.

Особенностью здоровьесберегающего подхода является момент окончания занятия. Необходимо пожелать ученикам хороших оценок по другим предметам, чтобы они ощущали заинтересованность педагога в их учебе, уверенность в своих силах. т.д. Все это будет способствовать формированию культуры общения и поведения вне урока, и чем раньше мы начнем проводить эту работу, тем скорее это перейдет не только в привычку, но и в характер человека.

Показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид ученика, выходящего с занятия: спокойное, деловое, утомленное, растерянное или взвинченное.

Таким образом, рациональная организация урока включает в себя разнообразные виды деятельности, частоту их чередования, насыщенность урока, смену позы, физические и эмоциональные разрядки. Все это снимает проблемы переутомления, отсутствие интереса к предмету, дети будут сохранять активность до конца урока, им будет нравиться узнавать все больше нового.

**3.4. Использование методов, способствующих**

**активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся,**

**виды здоровьесберегающих технологий**

К методам, способствующим активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, относятся методы свободного выбора (беседа, выбор приемов исполнения, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученик в роли учителя, обучение действием, ролевая игра, ученик как исследователь и др.); методы, направленные на развитие интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и др. Эти приемы помогут снять признаки утомления, а хроническое утомление - это одна из главных причин истощения ресурсов здоровья школьников.

Дети, особенно младшего возраста, очень любят путешествовать или фантазировать, сочиняя сказки. Почему они их так любят? Наверное, потому, что сказки несут в себе важные ценности, переходящие от одного поколения к другому и не утрачивающие со временем своего значения. Такие путешествия в сказку можно устроить и на уроках теоретических дисциплин, выстроить все формы работ, объединив их общим сюжетом. Тогда даже написание нелюбимого диктанта превращается в увлекательную игру: можно придумать название, подобрать слова.

Выполнение творческих заданий на уроках, так называемая терапия творчеством, в школе искусств является одним из наиболее эффективных приемов оптимизации психического состояния школьников. Творчество требует от детей координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно действует на их психику, а значит, и на физическое здоровье, т.е. творческий процесс исцеляет.

Улыбкотерапия - лечение улыбкой преподавателя и улыбкой самого ученика. Медики считают, что здоровье школьников станет крепче и от улыбок педагогов. В улыбающемся преподавателе дети видят друга, и учиться им нравится больше. Очень важна на уроке и улыбка самого ребенка. Если ребенок поет и улыбается, то за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребенка в результате постоянной тренировки улыбки. Улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и младший школьник уже с ней смотрит на мир и на людей.

Давно известно, что игры активизируют процесс обучения. Применение игровых технологий в комплексе с другими методами и приемами организации учебных занятий, дает возможность укрепить мотивацию на обучение, поддерживать интерес и увлеченность игрой на инструменте, вызвать положительные эмоции, то есть создать благоприятный эмоциональный настрой урока, раскрыть индивидуальность ребенка. Для детей игры – это эффективный способ самореализации и самовыражения.

Игровые формы, применяемые на групповых уроках, разнообразны:

* подвижные игры (игры на внимание, на воспитание слуховых представлений);
* игры-соревнования (дети делятся на команды и выполняют задания, игры);
* ролевые игры.

Для отдыха можно использовать раскладывание знакомых песенок на карточках. С удовольствием выполняют дети различные пальчиковые упражнения. Значительный по объему и ценный в методическом плане материал содержится в учебных пособиях: «Музыкальная гимнастика для пальчиков» М. Ковалевской, «Музыкальные пальчиковые игры» Е. Поддубной, Т. А. Боровик «Медведь и ягодка», «Играем пальчиками и развиваем речь» Цвынтарного, «доНОТЫши» А. Коновалова, «Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников» Л. П. Савиной, «Путь к музицированию» Л. Баренбойма и др.

Шумное веселье и смех у детей вызывает упражнение «Сороконожки». Ребенку легко удаются движения 2 и 3 пальцем вперед, нежели боковое движение. В упражнении выполнять следующие движения: руки сомкнуть в кольцо (правая рука находится сверху), поочередно переступать 2 и 3 пальцами обеих рук по поверхности рук, на слове «догнали» руки встречаются на шее.

Две сороконожки

Бежали по дорожке.

Побежали, побежали

И друг дружечку догнали!

Сейчас, наверное, трудно встретить педагога, который бы не использовал в своей практике упражнения Л. Баренбойма: «Фокус-покус», «Шесть котят», «Острова» и другие. Для новизны впечатления можно подобрать новые стихи, которые отличаются доступным для возраста ребенка образным содержанием. Давно известно, что наиболее интенсивное развитие ребенка идет, когда работа ума и чувств сопровождает практическую деятельность ребенка, получает выражение в его собственных действиях.

Эстетотерапия (лечение красотой) и аретотерапия (лечение идеалами).

Автором методики, объединяющей лечение красотой и лечение идеалами, является В.И.Петрушин, профессиональный музыкант. По своей методике он работал в общеобразовательных школах и больницах с детьми и взрослыми. В результате поисков родилась концепция музыкально-рациональной психотерапии, аналога которой не существует ни в нашей стране, ни за рубежом. Он широко использует приемы музыкально-образной медитативной психотерапии, специальные дыхательные упражнения, ритмические движения и танцы, групповой массаж, просмотр слайдов с красивыми картинами природы и шедевров мировой живописи, внимательное прослушивание музыкальных произведений. Несомненный интерес для формирования в младшем школьнике оптимистического и жизнеутверждающего мировоззрения представляют специально созданные формулы музыкального самовнушения:

* формулы психологической устойчивости («Несмотря на мои неприятности», «Только смеяться»);
* формулы расслабления и успокоения («Пальцы рук моих спокойны и расслаблены»);
* формулы защиты от беспокойства и плохих мыслей («Если хочешь ты быть спокойным»);
* формулы позитивных мыслей («Начинается мой новый день», «Сто тысяч солнц»);
* формулы повышения самооценки и позитивного восприятия окружающих («Я - хороший, ты – хороший»);
* формулы радости («Я в хорошем настроении», «Ах, как нам весело!»).

Использование на уроках сольфеджио фольктерапии (лечение средствами русского песенного фольклора) (сольфеджирование номеров на материале народных песен) положительно сказывается и на здоровье, и на развитие детей.

В фольклоре действительно есть врачующее начало. Неоценимы музыкально-педагогические достоинства фольклорного материала. Напевы народных песен рождались как естественные проявления психофизических состояний человека, его природных физиологических возможностей. Академик Б.Асафьев считал, что пульсация крови, протяженность вдоха и выдоха и сходный ритм дыхания оказывают воздействие на длительность фраз и периодов, на расстановку цезур, характер орнаментов и на диапазон напевов. В народных детских песнях особенно заметна непосредственная связь с речевым интонированием. Диапазоны их охватывают примарные тоны детского голоса и складываются из доступных каждому секундовых, терцовых и квартовых интонаций. Благодаря естественности и органичности народных попевок, достаточно быстро налаживается координация голоса и слуха, что незамедлительно сказывается на точности интонирования. Традиционные детские песни развивают у детей не только музыкальный слух и память, но и их легкие, дыхание, голосовой аппарат.

Ритмотерапия (лечение музыкально-ритмическими и ритмическими упражнениями).

Ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка. Музыка как ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере. Ритм вальса оказывает успокоительное воздействие. Быстрые пульсирующие ритмы действуют возбуждающе, мягкие ритмы успокаивают.

Активизируя в целом организм детей, содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, музыкально – ритмические минутки способствуют улучшению здоровья. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают младшему школьнику быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а это также дает определенный психотерапевтический эффект.

Цветотерапия (рисуночная терапия)

Звук является первоосновой музыкального искусства, в то время как цвет-изобразительного. Взаимосвязь этих «первоэлементов» в музыкально-образовательном процессе устанавливается с помощью метода художественных ассоциаций и служит не только для формирования музыкального восприятия школьников, но и первоначальный представлений о единой природе искусства и целостной художественной картине мира.

Игра – «Цветные сны». В положении сидя после напряженной работы, учащиеся закрывают глаза, прикрывают их ладонями и опускают голову. Учитель называет цвета, а учащиеся стремятся с закрытыми глазами «увидеть» в чем – то заданный цвет (синее небо, зеленая трава, желтое солнце).

Выборочно преподаватель подходит к детям, касается их плеча и опрашивает о том, что они увидели. Затем учитель называет другой цвет. Длительность цикла – 15-20 сек, общая продолжительность – 1 мин.

желтый – стимулирует умственную деятельность;

зеленый – умиротворяет, успокаивает;

голубой – снижает кровяное давление, успокаивает;

синий – располагает к серьезности, строгости в поведении;

фиолетовый – возбуждает деятельность сердца и легких, увеличивает

сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;

черный в небольшой дозе – сосредотачивает внимание.

На уроках слушания музыки и музыкальной литературы хорошо применять арттерапию (лечение средствами изобразительного искусства).

Наблюдения за детьми и анализ результатов показывают, что музыка, сопровождаемая просмотром репродукций произведений изобразительного искусства, прослушивание аудиозаписей «звучащей» природы, положительно влияет на их психоэмоциональное состояние.

В конце каждого урока провожу рефлексию. Её можно совместить с пальчиковой гимнастикой: Совершая массажные движения вдоль пальцев рук, ребенок отвечает на вопросы:

МИЗИНЕЦ. Какие знания, опыт я сегодня получил?

БЕЗЫМЯННЫЙ. Что я делал и чего достиг?

СРЕДНИЙ. Какое у меня настроение?

УКАЗАТЕЛЬНЫЙ. Кому я сегодня помог, чем порадовал, чему

поспособствовал?

БОЛЬШОЙ. Что я сделал для своего здоровья?

Комплексы упражнений должны меняться.

**4.Заключение**

Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни.

Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегащей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов.

Таким образом, правильно организованные (с позиции здоровьесбережения) и интересно проводимые занятия играют большую роль в духовном развитии учащихся, в формировании их мировоззрения.

Через чувства, эмоции, самореализация личности ребенка происходит более продуктивно во всех сферах жизнедеятельности и поэтому обогащение учащегося опытом эмоционального отношения к действительности является важнейшим аспектом духовного развития ребенка – его духовного здоровья.

Пробудить заложенное в ребенке творческое начало, научить трудиться, помочь понять и найти себя, сделать первые шаги в творчестве для радостной и наполненной смыслом жизни – к этому стремлюсь я в меру своих сил и способностей, организуя свои уроки. Конечно, задачу сохранения здоровья детей не под силу решить одному педагогу. Но, если каждый из нас, преподавателей, задастся этой целью, и будет стремиться к ней; выиграют, в конечном счете, наши дети, наше будущее.

И свою работу мне хотелось бы закончить очень хорошими строчками:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Здоровая школа –  Здоровья желает!  Здоровая школа –  Друзей собирает. | |  | Пусть льется повсюду  Друзей звонкий смех,  Учитель улыбкой  Пусть радует всех. | |
|  | Здоровье не купишь,  Его не продать.  Про это давно уже нужно всем знать! | | |  |

**Список литературы**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Возвышаева И.В.. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации: Законодательные и нормативные аспекты./И.В.Возвышаева //Школа здоровья. – 2001, №1. |
| 2. | Горяев В.. Здоровье детей – категория педагогическая. /Статья/ Воспитание школьников. - 1999, №1. |
| 3. | Дополнительное образование как система технологий сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие. - /Н.В.Сократов и другие. – Оренбург: 2001. |
| 4. | Колеченко А. Энциклопедия педагогических технологий. – С-Пб.: «Каро», 2005. |
| 5. | Пратусевич Ю.М. Умственное утомление школьников. М.: Просвещение, 1964, с. 230. |
| 6. | Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – М.: Просвещение, 1979. - 170с. |
| 7. | Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии. – М.: АРКТИ, 2003. |
| 8. | Н.Николаев. Содержание и технологии школьного обучения и здоровье учащихся. – www.ruscenter.ru |
| 9. | Соковня-Семенова И.И. Основы физиологии и гигиены детей и подростков. – М.: Академия, 1999. |
| 10. | Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника. - Минск: Народная асвета, 1996. - 144с. |
| 11. | Сократов Н.В., Феофанов В.Н. Мотивационные основы здоровьесберегающего образования детей: Методические рекомендации. – Оренбург: 2001. |
| 12. | Теплов Б.М. Психологические вопросы художественного воспитания, вып. 11. – М.-Л.: Известия АПН РСФСР, 1998. |
| 13. | Чупаха И. В., Пужаева Е. З., Соколова И. Ю. Здоровьесберегающие технологии. – М. Илекса, 2003 |

Приложение 1

**Физкультминутки для младших школьников**

1. Упражнение для улучшения мозгового кровообращения. Исходное положение – сидя, руки на поясе.

1–2. Поворот головы направо. Исходное положение.

3–4. Поворот головы налево. Исходное положение.

5–6. Плавно наклонить голову назад. Исходное положение. Голову наклонить вперед.

Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти. Исходное положение – сидя, руки подняты вверх.

1–2. Сжать кисти в кулак. Разжать кисти.

Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.

1–2. Поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс.

3–4. Правую руку на плечо, левую руку на плечо.

5–6. Правую руку вверх, левую руку вверх.

7–8. Сделать два хлопка руками над головой.

9–10. Опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо.

11–12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс.

13–14. Сделать два хлопка руками по бедрам.

Повторить 4–6 раз. Темп в первый раз медленный, во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз быстрый, в шестой раз медленный.

Приложение 2

**Физкультминутки общего воздействия для разных групп мышц**

1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову.

1. Резко повернуть таз вправо.

2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным.

Повторить 6–8 раз. Темп средний.

2. Исходное положение – стойка ноги врозь.

1–2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх.

3–4. Исходное положение.

5–8. То же в другую сторону.

Повторить 6–8 раз. Темп средний.

**Физкультминутки для улучшения мозгового кровообращения**

1. Исходное положение – сидя на стуле.

1–2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч.

Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение – сидя, руки на поясе.

1. Поворот головы вправо.

2. Исходное положение.

3. Поворот головы влево.

4. Исходное положение.

Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

3. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе.

1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.

3. Исходное положение.

4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо.

6. Исходное положение.

Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

**Физкультминутки для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе.

1–2. Правую руку вперед, левую вверх.

3–4. Переменить положение рук.

Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе.

1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед.

3–4. Локти отвести назад, прогнуться.

Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. Исходное положение – сидя.

1–2. Поднять руки через стороны вверх.

3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук.

Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Приложение 3

**Комплекс упражнений гимнастики для глаз**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до

5. Повторить 4–5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль

(считать до 5). Повторить 4–5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за

медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и

вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом

перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую

сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы,

посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

Приложение 4

**Релаксационные упражнения для мимики лица** (И.В. Чупаха)

1. Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить его. Совсем расслабить. Постараться сохранить лоб абсолютно гладким хотя бы в течение одной минуты.
2. Нахмуриться (сердитесь) - расслабить брови.
3. Расширить глаза (страх, ужас) - расслабить веки (лень, хочется подремать).
4. Расширить ноздри (вдыхаем - запах; выдыхаем страстно) - расслабление.
5. Зажмуриться (ужас, конец света) - расслабить веки (ложная тревога).
6. Сузить глаза (китаец задумался) - расслабиться.
7. Поднять верхнюю губу, сморщить нос (презрение) - расслабиться.
8. Оскалить зубы - расслабить щеки и рот.
9. Оттянуть вниз нижнюю губу (отвращение) – расслабление.