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:**

**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**НА УРОКАХ СПЕЦИАЛЬНОСТИ В КЛАССЕ БАЯНА И АККОРДЕОНА»**

Составитель: Токарь

Елена Васильевна,

преподаватель по классу

баяна, аккордеона

МБОДО «Школа искусств»

Алексеевского района

г.Алексеевка, 2017г.

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 | 5 |
| 2.6. Теоретическая база опыта | 5 |
| 3. Технология опыта: |  |
| 3.1. Цели и задачи работы | 7 |
| 3.2. Здоровьесбережение как залог успешного обучения | 7 |
| 3.3. Модель здоровьесберегающего обучения | 8 |
| 3.4. Детская школа искусств как здоровьесберегающая  педагогическая система | 9 |
| 3.5. Организация и планирование занятия | 11 |
| 3.6. Методы, способствующие активизации инициативы и  творческого самовыражения учащихся | 15 |
| 3.7. Психологический комфорт ученика на занятии | 18 |
| 4. Заключение | 22 |
| 5. Список использованной литературы | 23 |

**1. ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОПЫТЕ**

Тема обобщения педагогического опыта «Здоровьесберегающие технологии на уроках специальности в классе баяна, аккордеона».

Автор опыта – Токарь Елена Васильевна, преподаватель по классу баяна, аккордеона муниципальной бюджетной организации дополнительного образования «Школа искусств» Алексеевского района.

**2. ОПИСАНИЕ ОПЫТА**

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

Уровень современной жизни предъявляет высокие требования к человеку и его здоровью. В связи с этим возросло внимание и к здоровью детей. Проблема здоровья детей встает особенно остро, потому что состояние здоровья подрастающего поколения является показателем благополучия общества.

Здоровье лежит в основе благополучия любого человека, ведь только здоровый человек может добиться успехов в жизни, быть активным творцом в окружающем мире. В связи с этим возросло внимание и к здоровью детей.

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.

Проблемы современной системы образования требуют новой трактовки понятия «образование». Современный образовательный процесс, в том числе новые Федеральные государственные требования предполагают не просто обучение учащихся предметным знаниям, умениям и навыкам, а воспитания здоровой личности.

**2.2.Актуальность опыта**

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. Поэтому, серьезное изучение затронутой проблемы является актуальным и продиктовано современными тенденциями в состоянии здоровья нации. Все это требует от преподавателей новых подходов в образовании и воспитании детей, основанных на принципах здоровьесбережения.

**2.3.Ведущая педагогическая идея опыта**

Здоровьесберегающие технологии - это шанс взрослых решать проблему сохранения здоровья учащихся не формально, а осознанно, с учетом особенностей контингента учащихся, направленности и специфики предмета обучения, учебного заведения, региональных особенностей.

**2.4. Длительность работы над опытом**

Работая преподавателем по специальности в классе баяна, аккордеона с 2012 года, обратила внимание на то, что учащиеся на уроке быстро утомлялись, их внимание становилось рассеянным во второй половине урока. В связи с нагрузкой в общеобразовательной школе и занятий в школе искусств дети часто жаловались на головную боль.

Все эти причины подвигли меня искать пути их устранения. Так я обратилась к изучению и применению здоровьесберегающих технологий на уроках специальности.

**2.5 Диапазон опыта**

Диапазон опыта включает в себя систему уроков в 1 - 3 классах по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области музыкального искусства «Народные инструменты» с 8- и 5летними сроками обучения, в 5 классе общеразвивающей программы с пятилетним сроком обучения.

**2.6. Теоретическая база опыта.**

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии? Под

здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в широком смысле можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. К здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы и технологии, которые не наносят вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе.

Особенности здоровьесберегающих технологий состоят в их рациональности, совместной организации деятельности учителя и учащихся, без которых невозможно достичь эффективности обучения. Это дает возможность учителю решать проблемы обучения успешнее, а учащимся облегчает напряженность учебного процесса. Тем самым создается образовательная среда, которая обеспечивает снятие многих отрицательных факторов.

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 музыкальной школе это должно быть проветренное помещение, так как свежий воздух является той средой, в которой хорошо работает мозг, легкие; аккуратный инструмент – 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.

Преподаватель должен осознавать приоритет здоровья, и, следовательно, тот факт, что успех в обучении возможен лишь в том случае, если ученик здоров и физически, и психически.

Практики предлагают две возможности, предупреждающие разрушение здоровья ребенка:

1. Изменение технологии, содержания, структуры урока и образовательного процесса в целом.

2. Необходимость обеспечить новое качество образования, высокую мотивацию и направленность к здоровьесберегающим методикам.

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 работы**

Целью данной работы является изучение опыта использования здоровьесберегающих технологий применительно к практике преподавания специальности по классу баяна и аккордеона в ДШИ.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

 систематизировать имеющийся опыт по введению здоровье-сберегающих технологий в учебный процесс;

 определить критерии урока со здоровьесберегающей установкой;

 показать практические пути для введения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс и внеклассную работу в ДШИ;

 подтвердить положительное влияние здоровьесберегающих технологий на формирование психического здоровья учащихся.

**3.2. Здоровьесбережение как залог успешного обучения**

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» здоровье человека соотнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Образовательное учреждение призвано обеспечить не только учебный процесс, но и содействовать нормальному развитию учащихся и охране их здоровья. Конечно, ДШИ не могут брать на себя медицинские функции и обязанности. Но именно мы, преподаватели должны создать условия для успешного обучения, поэтому знания по сохранению здоровья детей являются важным элементом профессиональной компетентности в нашей деятельности. В связи с этим возрастает значимость здоровьесберегающих технологий.

Несомненно, что успешность обучения в детской школе искусств на уроках специальности в классе баяна и аккордеона определяется состоянием здоровья, с которым ребенок поступил в школу. В дальнейшем сохранение и укрепление здоровья школьников будет зависеть от правильной организации учебного процесса. Но для этого педагогам нужно обучиться здоровьесберегающим технологиям, позволяющим работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих учеников и себе в том числе, и на уроках специальности в классе баяна и аккордеона, и в общей программе работы школы.

**3.3. Модель здоровьесберегающего обучения**

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле, можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идёт на пользу здоровья обучающихся. Это те приемы, методы и технологии, которые не наносят вреда здоровью детей, обеспечивают им безопасные условия пребывания и обучения в ДШИ. Тем самым создаётся образовательная среда, которая обеспечивает снятие многих отрицательных факторов, даёт возможность преподавателю решать проблемы обучения успешнее, а детям облегчает напряжённость учебного процесса, а значит эффективность обучения возрастает.

Здоровьесберегающие технологии призваны обеспечивать уважение к личности каждого ребенка, создавать условия для развития его уверенности в себе, инициативности, творческих способностей, самостоятельности и ответственности. Сохраняя здоровье детей, преподаватели 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.

Таким образом, педагог, сохраняя здоровье учащихся, должен свести к минимуму все факторы риска: стрессовое воздействие на них, несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям детей, несоответствие условий обучения санитарно-гигиеническим требованиям и т.д.

**3.4. 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 музыкальные школы 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. Всем педагогам хорошо известна фраза, которую говорят родители, приводя ребенка в музыкальную школу: «Главное, чтобы на улице не бегал!».

Но здесь стоит задуматься, что дает ребенку обучение в ДШИ с точки зрения здоровьесбережения? О плюсах и минусах занятий 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.

Если родители решили привести ребенка учиться музыке, важным шагом является избрание инструмента, от правильного выбора которого зависит многое. Отдавая предпочтение какому-либо инструменту, не стоит следовать веяниям моды. Сейчас наблюдается настоящий бум среди желающих обучаться игре на гитаре, что объясняется материальной доступностью этого инструмента, его мобильностью. Предварительно нужно поговорить с ребёнком, предложить ему послушать звучание разных музыкальных инструментов и показать, как на них играют музыканты. Для пропаганды и популяризации музыкальных инструментов преподаватели ДШИ со своими учениками проводят лекции-концерты, отчётные концерты, концерты-утренники в дошкольных учреждениях, для детей общеобразовательных школ. После таких концертов дети проявляют интерес к аккордеону, баяну, не столь популярных в настоящее время. Многообразие видов деятельности позволяет на каждом занятии прибегать к здоровьесберегающим технологиям.

**3.5. Организация и планирование занятия**

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 специальности по классу баяна и аккордеона в детской школе 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. Необходимо 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.

Лучший источник полезных и гармоничных запахов – растения. Выращивание в классах комнатных растений, в соответствии с рекомендациями ученых и обобщениями практического опыта, безусловно, 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.

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 преподаватели специальности по классу баяна и аккордеона делают на занятиях – это рациональная организация занятия, использование активных форм и методов обучения.

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. Если в течение урока по сольфеджио используется один вид деятельности или 30-35 минут на уроке по специальности занимает работа по нотам, то это приведет к снижению уровня восприятия материала учеником. Необходимо чередовать различные виды слуховой, двигательной и творческой деятельности, где игра гамм и арпеджио сменяется разбором нового нотного материала, повторением уже выученных пьес, которые ученик знает наизусть, сочинением и подбором знакомых мелодий и т. д.

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 академических концертов, зачетов и экзаменов. Учебная нагрузка в течение недели должна быть распределена таким образом, что наибольший ее объем приходится на вторник и среду.

Преподавателю специальности по классу баяна и аккордеона 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, то есть это 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 здоровьесберегающей системы обучения.

Выполнение творческих заданий на уроках в ДШИ является одним из наиболее эффективных приёмов оптимизации психического состояния обучающихся. Творчество требует от ребёнка координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно действует на его психику, а значит, и на физическое здоровье, т.е. творческий процесс исцеляет. Ещё один аспект, который следует учитывать при поступлении в ДШИ, – это нагрузка, которую ежедневно будет испытывать ребенок.

Среди родителей бытует мнение, что совмещать первый класс в общеобразовательной школе и начало обучения в ДШИ 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 школе и в детской школе искусств. 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 школ и занятий в ДШИ.

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 составляется таким образом, чтобы ребенок мог отдохнуть после школы и прийти на занятие.

**3.6. Методы, способствующие активизации инициативы**

**и творческого самовыражения учащихся**

К названным методам на уроках специальности по классу баяна и аккордеона 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. 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.

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 уроке по специальности, выстроить исполнение и разучивание пьес, объединив их общим сюжетом. Тогда даже скучный этюд на уроке специальности по классу баяна и аккордеона превращается в увлекательную игру: можно придумать название, технические приемы органично связать с художественным замыслом.

Огромные возможности для поддержания душевного здоровья детей имеет музыкотерапия или оздоровление музыкой.

Тот или иной музыкальный инструмент может сказаться на здоровье ребенка. Например, для развития дыхания полезны занятия на духовых инструментах. А если у ребенка астма или какие-то проблемы с дыхательной системой, то выбор духового инструмента – флейты, кларнета и др. – способствует улучшению состояния здоровья. Оздоровительный эффект от занятий будет ощутим уже через несколько месяцев.

Многообразие видов деятельности в ДШИ позволяет на каждом занятии прибегать к различным здоровьесберегающим технологиям.

Музыкотерапия является интересным и перспективным направлением, которое используется во многих странах в лечебных целях. Корни возникновения музыкотерапии как метода лечения уходят в глубокую древность и непосредственно связаны с историей народной медицины. Каждое племя древних отличалось выбором и группировкой инструментов, своеобразным соединением вокального и двигательного компонентов, создавая тем самым определенную оригинальную форму лечебного ритуала, которая сохранялась как тайное магическое средство.

Высокое значение лечебному влиянию музыки придавалось в медицинской науке древнего Египта, Греции, Рима. Бог Солнца — Аполлон был одновременно богом музыки и медицины, что свидетельствует о тесных отношениях, существующих между этими видами знаний в умах древних греков.

Доказано, что музыка может успокоить, но может привести и 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» Чайковского. Если мучают головные боли, то в качестве лекарственного средства можно использовать «Дон Жуан» Моцарта, «Венгерскую рапсодию №1» Листа, сюиту «Маскарад» Хачатуряна. Для повышения концентрации внимания, сосредоточенности – «Лунный свет» Дебюсси, «Симфонию № 5» Мендельсона; а работу сердца улучшит музыка С. Рахманинова.

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.

**3.7. Психологический комфорт ученика на занятии**

Важное условие для сохранения здоровья ученика – его посадка за инструментом. Ребенок приходит на занятие после того, как провел полдня в школе, отсидев за партой, а здесь опять приходится долго сидеть или стоять, держать руки, ставить пальцы, внимательно смотреть в ноты. 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, тем более стоять. У малышей мышцы плечевого пояса и бедер развиты хорошо, а мышцы спины еще слабо развиты, поэтому она и искривляется в разные стороны. Ребенку следует давать возможность подвигаться, размяться, отдохнуть, переменить позу.

Естественность позы ребенка на уроке специальности 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, когда вы просто беседуете с ним, и настраиваться на исполнение, когда начинается работа над произведением. Поэтому следует обратить внимание именно на эту сторону и включать в уроки моменты физической активности, двигательные упражнения, игровые элементы.

В современной методике преподавание нацелено на создание благоприятного режима двигательной активности обучающихся с учетом их возраста и состояния здоровья.

Физкультминутки и паузы являются обязательной составной частью урока специальности по классу баяна и аккордеона. Существует серьезная детская проблема – это развитие у ребенка искривления позвоночника. Самый большой риск развития этого заболевания наблюдается в возрасте от 10-14 лет. Одна из причин сколиоза состоит в том, что в процессе формирования организма развитие скелетной мускулатуры может отставать от роста костного скелета. Провоцирующими факторами сколиоза служат малоподвижный образ жизни ребенка, а также длительное сидение в неправильной позе за компьютером, за школьной партой и посадка за инструментом. У детей идет нагрузка на спину, а скелет еще не успел полностью сформироваться, преподаватель специальности по классу баяна и аккордеона должен контролировать, чтобы у ребенка всегда была правильная постановка корпуса (прямая спина, правильная осанка), Очень полезно бывает «полетать»: нужно слегка согнуть руки в локтях, отвести их за спину и свести лопатки. Все это делается в положении сидя или стоя.

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

Игра на баяне и аккордеоне развивает мелкие мышцы кистей рук учащихся (мелкую моторику) и даже почерк у них становится лучше. Для отдыха можно использовать прохлопывание ритмических рисунков. С удовольствием выполняют дети различные пальчиковые упражнения.

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.

Благоприятный психологический климат на уроках специальности по классу баяна и аккордеона 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 преподавателя, каким он должен быть, написано много трактатов, но не последнее место в этом ряду занимает проявления доброжелательности учителя. На уроке должно быть отведено место эмоциональным разрядкам: улыбке, остроумной шутке, веселым и необидным сравнениям, использованию поговорок, афоризмов и др.

При планировании урока специальности по классу баяна и аккордеона 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: учащийся имел возможность задать вопросы, учитель мог записать задание в дневник, сделать акценты на наиболее важных деталях в домашней работе, найти возможность поощрить ученика за прилежание, отметить улучшения и недоработки в домашних занятиях. Хороший результат даёт обсуждение оценки за урок совместно с учеником, чтобы он понимал, к какому результату нужно стремиться. Оценка за урок складывается из нескольких составляющих: самооценка, совместная оценка учителя и ученика, 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 задания или для доигрывания произведений.

Особенностью здоровьесберегающего подхода является момент окончания занятия. Необходимо пожелать ученику хороших оценок по другим предметам, чтобы он ощущал заинтересованность учителя в его учебе, уверенность в своих силах. Все это будет способствовать формированию культуры общения и поведения вне урока, и чем раньше начать 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 специальности по классу баяна и аккордеона 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 игре на инструменте, дети будут сохранять активность до конца урока, им будет нравиться узнавать все больше нового.

**4. Заключение**

Таким образом, следует подчеркнуть, что реализация здоровьесберегающей образовательной модели подтверждает эффективность применения современных здоровьесберегающих технологий на уроках специальности в классе баяна и аккордеона в ДШИ, достигая при этом положительных результатов.

Обогащение учащегося опытом эмоционального отношения к действительности является важным аспектом духовного развития ребенка – его духовного здоровья. Сама система обучения в детской школе искусств по специальности класса баяна и аккордеона, предполагающая не только групповые занятия, но и индивидуальные, таит в себе огромные возможности, основное достоинство и ценность которых заключается в их гуманистической направленности. Конечно, задачу сохранения здоровья детей не под силу решить одному преподавателю. Но если каждый преподаватель задастся этой целью, и будет стремиться к ней – выиграют, в конечном счете, дети. Пробудить заложенное в ребенке творческое начало, помочь понять и найти себя, сделать первые шаги для радостной и наполненной смыслом жизни – вот цель, к которой должен стремиться учитель.

Здоровье и образование. Обычно, употребляя эти слова вместе, подразумевают негативное влияние напряженной учебы на здоровье учащихся. Целью взрослых является поиск эффективных форм образования, направленных на оздоровление и формирование у учащихся системы ценностей с приоритетом здоровья как одной из высших ценностей.

Активными помощниками в оздоровлении детей должны быть их родители. Большинство семей заинтересовано в укреплении физического здоровья своих детей, многие из них могут поделиться опытом в этом направлении. Работа с родителями включает в себя их просвещение: беседы, лекции, концерты.

**5. Список использованной литературы**

1. Дополнительное образование как система технологий сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие / Н.В. Сократов и другие. – Оренбург, 2001.

2. Дорченкова, Е.А. Применение здоровьесберегающих технологий как метод инновационного подхода на уроках баяна и аккордеона в ДШИ. – Режим доступа: http://museyar.ru/statya-primenenie-zdorovesberegayushhix-texnologij-kak-metod-innovaczionnogo-podxoda-na-urokax-bayana-i-akkordeona-v-dshi.

3. Колеченко, А. Энциклопедия педагогических технологий / А. Колеченко. – С-Пб.: Каро, 2005.

4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие технологии / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003.

5. Сократов, Н.В., Феофанов, В.Н. Мотивационные основы здоровьесберегающего образования детей: Методические рекомендации / Н.В. Сократов, В.Н. Феофанов. – Оренбург, 2001.