

Статья по теме: «Использование здоровьесберегающих технологий на уроках в ДМШ»

**Методическое сообщение преподавателя ДМШ
Федоренко Людмилы Евгеньевны**

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье лежит в основе благополучия любого человека, ведь только здоровый человек может добиться успехов в жизни, быть активным творцом в окружающем мире. 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, отражающим не только истинную ситуацию, но и дающим прогноз на перспективу.

ВАЖНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

Большинство детей школьного возраста имеют различные отклонения в состоянии здоровья: ослабление зрения, опорно-двигательного аппарата, неврологические нарушения, что ведет к отставанию в учебе, а частые пропуски по болезни ведут к пробелам в знаниях.

Какие задачи мы ставим перед собой? систематизировать имеющийся опыт по введению здоровьесберегающих технологий в учебный процесс; способствовать повышению грамотности преподавателей в этом вопросе; определить критерии урока со здоровьесберегающей установкой; показать практические пути для введения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс; подтвердить положительное влияние здоровьесберегающих технологий на формирование психического здоровья учащихся. Исходя из вышеизложенного, можно сказать, что серьезное изучение затронутой проблемы является актуальным и продиктовано современными тенденциями в состоянии здоровья нации. Все это требует от нас новых подходов в образовании и воспитании детей, основанных на принципах здоровьесбережения.

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.

«ОБУЧАЮЩАЯ И СОХРАНЯЮЩАЯ» 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. - проветренное помещение, так как свежий воздух является той средой, в которой хорошо работает мозг, легкие; сияющие черно-белые клавиши инструмента - 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. Преподаватели, 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.

ДМШ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Что дает ребенку обучение в музыкальном классе с точки зрения здоровьесбережения? О плюсах и минусах музыкальных занятий можно говорить бесконечно. Главный аргумент против - дополнительная нагрузка на ребенка и родителей. 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. - 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.

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.

Гигиенические условия в классе должны соответствовать санитарным нормам. Следует поддерживать чистоту, определенную температуру и свежесть воздуха, уровень освещенности и т.п. Отметим, что утомляемость школьников и риск аллергических расстройств во многом зависят от соблюдения этих условий. Рациональная организация урока-использование активных форм и методов обучения: динамические паузы, расслабление под музыку и включение игровых моментов на уроках, гимнастику для глаз, проведение интегрированных уроков.

ЧИСЛО ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Число видов учебной деятельности 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 урок, но не менее трех. Однообразие урока 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.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ЧЕРЕДОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Нормой продолжительности одного вида работы считается 7-10 минут. Если на уроке по специальности работа по нотам занимает 20-30 минут, то это приведет к снижению уровня восприятия материала учеником. Необходимо чередовать различные виды слуховой, двигательной и творческой деятельности - где игра простейших мелодий, разбор нового материала,

повторением уже выученных пьес, которые ученик знает наизусть, сочинением или подбором знакомых мелодий и т. д.

ИЗ ОБЛАСТИ ФАНТАСТИКИ ДЛЯ НАШЕЙ ШКОЛЫ И ДЛЯ УДО

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. Контрольные прослушивания и академические концерты лучше проводить в середине учебной недели.

МЕТОДЫ СПОСОБСТВУЮЩИЕ АКТИВИЗАЦИИ ИНИЦИАТИВЫ И ТВОРЧЕСКОГО САМОВЫРАЖЕНИЯ УЧАЩИХСЯ

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.

Психический комфорт ученика на уроке

это важное условие для сохранения здоровья ученика. Ребенок приходит на уроки музыки после того, как провел полдня в школе, отсидев за партой, а здесь опять приходится сидеть за инструментом, держать локти, ставить пальцы, внимательно смотреть в ноты, не скручивать ноги «калачиком». 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 ребенка этого возраста мышцы плечевого пояса и бедер развиты хорошо, а мышцы спины еще слабо развиты, поэтому сидеть в вынужденной позе ему очень трудно. Ребенку следует давать возможность подвигаться, размяться, отдохнуть, переменить позу.

Следует давать ученику возможность расслабиться, откинуться на спинку стула, 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.

Физкультминутки и паузы

являются обязательной составной частью урока. 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. На уроках можно использовать игру в мяч, сочетая при этом учебные задачи, например, изучение нот или ритмического рисунка. Дети с удовольствием выполняют эти физические упражнения, не задумываясь о том, что они что-то изучают. Для отдыха можно использовать прохлопывание ритмических рисунков, работу с карточками. С удовольствием выполняют дети различные пальчиковые упражнения.

Вопросы мотивации обучения

Вопросы мотивации обучения вопросам здоровья 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. 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.

Благоприятный психологический климат на уроке

«БПК» 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. Одно из главных условий ЗСТ - проявления доброжелательности преподавателя. На уроке должно быть место эмоциональным разрядам: улыбке, остроумной шутке, веселым и небидным сравнениям, использованию поговорок, афоризмов и др.

Планирование урока

При планировании урока необходимо учитывать следующие моменты: - плотность урока (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, доброжелательно попрощаться с учеником, не задерживая его на перерыв между уроками.

Система выставления оценок за урок, концерт, прослушивание

За последние годы в этом отношении наметились определенные сдвиги, так как изменился контингент обучающихся, возросла занятость детей в школе. На уроке преподаватель всегда находит возможность поощрить ученика за прилежание, отметить улучшения или недоработки в домашних занятиях. Оценки выставляются с учетом индивидуальных способностей учащихся. Хороший результат дает обсуждение оценки за урок совместно с учеником, чтобы он понимал, к какому результату должен стремиться

Система оценивания, которую можно отнести к сохраняющей здоровье

Оценка за урок складывается из нескольких составляющих: -самооценка,- совместная оценка учителя и ученика, -окончательная оценка. Надо стремиться исключить эмоциональную стрессовую нагрузку у учащихся при оценивании его результатов, учитывать различные психофизиологические особенности детей. Поэтому оценка является объективной и включает в себе бережное отношение к психологическому состоянию ученика.

Момент окончания урока и переход ученика на следующий урок

Особенностью здоровьесберегающего подхода к концу урока является необходимость пожелать ученику хороших оценок по другим предметам, чтобы он ощущал заинтересованность учителя в его 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 урока: спокойное, деловое, утомленное, растерянное или взвинченное.

ВЫВОДЫ

Таким образом, рациональная организация урока включает в себя: - разнообразные виды деятельности, - частоту их чередования,- насыщенность урока, - смену позы,- физические и эмоциональные разрядки

Реализация здоровьесберегающей образовательной модели подтверждает эффективность применения современных здоровьесберегающих технологий на уроках фортепиано , достигая при этом положительных результатов. Сама система обучения, предполагающая индивидуальные занятия, таит в себе огромные возможности, основное достоинство и ценность которых заключается в их гуманистической направленности. 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 преподаватель. Будьте здоровы!