|  |
| --- |
|  Муниципальное бюджетное учреждениедополнительного образования «Детская школа искусств Спасского района Пензенской области» **Здоровьесберегающие** **технологии** **на уроках сольфеджио**  **Разработчик:**  преподаватель теоретических дисциплин  высшей квалификационной категорииСурикова Инна Геннадьевна2021 г. |

**План**

1. Введение.
2. Здоровьесбережение как залог успешного обучения.
3. Здоровьесберегающие технологии – что это такое?
4. Организация и планирование урока.
5. Литература.

**1. 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.

 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.

**2. Здоровьесбережение как залог успешного обучения**

 Образовательное учреждение призвано обеспечить не только учебный процесс, но и содействовать нормальному развитию учащихся и охране их здоровья. Конечно, школа не может брать на себя медицинские функции и обязанности. Именно мы, педагоги, должны создать условия для успешного обучения, поэтому знания по сохранению здоровья детей являются важным элементом профессиональной компетентности в нашей деятельности.

 Несомненно, что успешность обучения в школе 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, и в общей программе работы школы.

**3. Здоровьесберегающие технологии – что это такое?**

 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.

 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; 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.

 Модернизация образования предполагает обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс. Дополнительное образование детей дает возможность каждому ребенку удовлетворить свои индивидуальные познавательные, эстетические, творческие запросы, способствует снятию психологического барьера, формированию культуры здоровья.

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

 Многообразие видов деятельности в музыкальном классе 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.

 Врачи единодушны во мнении, что пение полезно для здоровья. В процессе пения укрепляются голосовые связки, повышается иммунитет. Для детей, часто болеющих бронхитом, вокальные или хоровые занятия очень полезны. Пение заменяет дыхательную гимнастику, снимает стресс.

 Еще один аспект, который следует учитывать при поступлении в музыкальный класс школу, – это нагрузка, которую ежедневно будет испытывать ребенок.

 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 музыкальном классе составляется таким образом, чтобы ребенок мог отдохнуть после школы и придти на урок.

**4. 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.

 **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.

 Главный упор, который мы делаем на уроках – это **рациональная организация урока**, использование активных форм и методов обучения.

 **Число видов учебной деятельности,** используемых учителем, 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. Следует **учитывать продолжительность и чередование различных видов учебной деятельности.** Нормой продолжительности одного вида работы считается 7-10 минут.

 **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 и проверочные работы по теоретическим дисциплинам лучше проводить в середине учебной недели.

 **Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся.** К таким методам 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 на уроках фортепиано в комплексе с другими методами и приемами организации учебных занятий, дает возможность укрепить мотивацию на обучение, поддерживать интерес, 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.

 **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.

 **Благоприятный психологический климат на уроке** 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 учителя.**

 Урок музыки сам по себе - здоровьесберегающая технология. Особенностью урока музыки является организация разных форм музыкальной деятельности школьников. Структура построения урока сольфеджио предполагает быструю смену заданий: теоретический материал, вокально-интонационные упражнения, метро-ритмические, слуховой анализ, диктант, творческие задания. Следует помнить, что существует рубеж, дальше которого затягивать задание нельзя. Педагог должен выработать особое «чувство времени», внимательно приглядываясь к реакции учеников. После заданий, требующих умственного напряжения, предусмотрено переключение на другие более легкие виды работ. Письменные задания чередуются с эмоционально - двигательной разрядкой.

 Фундаментальным средством познания мира для детей является игра. Красочные пособия, веселые тексты для распевания, игровые ситуации на уроке, - все это должно способствовать тому. чтобы учеба не становилась скучной обязанностью. У игры очень много преимуществ по сравнению с другими видами познавательной деятельности. Игра никогда не утомляет; она естественно включает детей в орбиту познаваемого; кроме того, игровая ситуация - прекрасное средство моделировать любой исследуемый процесс; наконец игра идеально мобилизует эмоции ребенка, его внимание, интеллект, служит прекрасной двигательной разрядкой. Во время игры ребенок уже ни на что постороннее не способен отвлечься - игра поглощает его целиком.

 Уроки сольфеджио мы начинаем с песни под названием «Гимн сольфеджио», которая с первых минут задает приподнятое настроение, настраивает ребят на положительные эмоции.

 Рациональная и эмоциональная сферы ребенка должны действовать как единое целое, состояние эмоционального подъема увеличивает запоминание во много раз по сравнению с чистой логикой. На уроках мы часто играем в игру «Знайки - Незнайки». Я выступаю, естественно, в роли Незнайки, делая сознательно ошибки в правилах, а ученики внимательно слушая, с удовольствием исправляют нерадивого ученика. Так скучное повторение правил превращается в увлекательную, полезную игру.

 В середине урока, в качестве разрядки, мы играем в игру «Обезьянки». Я прохлопываю определенный ритмический рисунок, следующий ученик должен без перерыва повторить его и сымпровизировать свой ритмический рисунок. И так продолжаем «цепочкой». Тот, кто сбился - выходит из игры. Это упражнение прекрасно активизирует учеников.

Игра в «попугаи» проводится так же, как в «обезьянки», только попугай отзывается не хлопками, а поет, повторяя предложенные ему мотивы или фразы.

 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 для отдыха ранее возбужденных отделов. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается. На уроках я провожу физкультминутки, используя песенный материал пальчиковых и жестовых песен Железновых, А.В.Щемененко, упражнения из сборников Т. Бырченко « С песенкой по лесенке», Е.Коноровой «Первые шаги в музыке».

 Пение - один из способов общения и самовыражения человека. Пение удовлетворяет не только эстетическую и эмоциональную, но и физическую потребность человека. Учиться петь - это учиться управлять дыханием и певческим эмоциональным настроением. Для этого мы выполняем ряд упражнений. Отдельного внимания заслуживают упражнения из дыхательной гимнастики Стрельниковой («насос», «обними плечи»).Очень полезно упражнение «Распевки». Возьмем слог «РУ», т.к. на гласном звуке «У» - происходит самое тесное смыкание голосовых связок, а при произнесении согласного звука «Р» вибрируют не только связки, но и вся гортань в целом. Происходит так называемый «внутренний массаж» всего певческого аппарата. Голову слегка наклоняем вниз, руки опущены, плечи полностью расслаблены, спина круглая - это исходное положение. Поем знакомую песню на слог «РУ», слегка наклоняясь к полу в ритме песни. О дыхании не думаем, дышим только ртом, вдыхая после каждой музыкальной фразы.

 При проведении урока нельзя не учитывать и еще одну важную потребность ребенка, связанную с его духовным ростом: потребность в самоутверждении. Среди детей очень распространено соперничество, борьба за лидерство. Объединяющим моментом на уроках сольфеджио может служить деление группы на команды, каждая из которых придумывает свое название. Таким образом, любые, даже очень сложные задания, превращаются в увлекательное соревнование, в котором победителей ждет награда. Часто на уроках мы проводим конкурсы на лучшего аккомпаниатора, композитора. Урок завершается в момент наибольшего эмоционального подъема так, чтобы его действие продолжалось еще некоторое время.

**Литература**

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. Котляревская – Крафт М., Москалькова И., Батхан Л. Сольфеджио для подготовительных отделений детских музыкальных школ. / Москва – Санкт-Петербург «Музыка». 1995г.
4. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. / Москва «Советский композитор». 1991г.