**Здоровьесберегающие методы в основе обучения в условиях хоровой школы.**

*Актуальность исследования.* В Уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия», а не только отсутствие болезней и физических дефектов.  Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. Уровень современной жизни, высочайшие темпы развития общества предъявляет высокие требования к человеку и его здоровью. Здоровье становится ещё и условием выживания. Одно из современных определений здоровья дается, как способность адаптироваться, приспосабливаться к условиям жизни. Как человек относится к своей жизни - такое же отношение у него и к своему здоровью.

О проблеме здоровья учащихся мы, учителя, знаем не понаслышке и видим, что ослабленные дети плохо справляются с учебной нагрузкой, не в полном объёме усваивают учебный материал, у них снижена мотивация, и они становятся менее успешными в учебной деятельности. Для решения задач, поставленных Государством перед учителем, необходимо чтобы ребёнок обладал хорошим психологическим и физическим здоровьем, Поэтому к каждому уроку должен быть особый - здоровьесберегающий подход.

В связи с этим роль педагога в формировании здорового образа жизни школьника невероятно велика, чем и обусловлен выбор мною данной темы.

Цель работы: раскрыть методы здоровьесберегающего подхода в художественном образовании детей.

Задачи работы:

1. Рассмотреть теоретические аспекты здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.
2. Выявить педагогические условия здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе хоровой школы.
3. Разработать рекомендации по реализации здоровьесберегающих технологий среди учащихся младших классов хоровой школы.

ГЛАВА I

**1.1 Теоретические аспекты здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе**

Качество образования – это удовлетворённость от знаний, полученных в конкретных условиях. Такая удовлетворённость возможна только при сохранении физического и психического здоровья учащихся. Традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер. Возможности для реализации творческих задач достигаются использованием на уроках  здоровьесберегающего подхода.

Под здоровьесберегающим подходом следует понимать здоровьесберегающие технологии, которые в образовательном процессе идут на пользу здоровья учащихся. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одно из самых перспективных образовательных систем ХХІ века, и как совокупность приёмов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию её воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

Использование здоровьсберегающих технологий стимулирует у детей желание жить, быть здоровыми, ощущать радость от каждого прожитого дня; показывает им, что жизнь - это прекрасно, вызывает у них позитивную самооценку.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией О.В. 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 эту систему входит:

1.       Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2.    Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной    стратегии,     соответствующей     особенностям     памяти, мышления,    работоспособности,    активности    и   т.д.    учащихся   данной возрастной группы.

3.      Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

4.     Использование    разнообразных    видов    здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности [7].

Здоровьесберегающий подход реализуется на основе принципов здоровьесберегающих технологий. К таковым относятся общеметодические и специфические принципы [7].

       Общеметодические - это основные  положения, определяющие содержание, организованные формы методы учебного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих образовательных технологий.

Принцип сознательной активности нацеливает на формирование у учащихся глубокого понимания,  устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышение сознательности и активности способствует применению педагогом специальных методических  приемов, решающих проблемы педагогики оздоровления. Принцип активности – предполагает в учащихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

   Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использования форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

        Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

Принцип повторения умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип оздоровленной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка в процессе обучения.

Принцип активного обучения, заключающийся в повсеместном использовании активных форм и методов обучения (обучение в парах, групповая работа, игровые технологии).

Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

Среди специфических принципов, выражающих специфические закономерности педагогики оздоровления, важнейшим можно назвать принцип «Не навреди!» – одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов. Усвоение пользы здоровьесберегающих мероприятий требуют их повторяемости [7] .

Таким образом, здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий: отсутствие назидательности и авторитарности со стороны учителя; воспитание, а не изучение культуры здоровья, элементы индивидуализации обучения, наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и ученика, наличие физкультминуток.

Все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

* технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
* технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
* разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами.

ГЛАВА II

**2.1 Педагогические условия здоровьесберегающих технологий**

**в образовательном процессе хоровой школы**

Федеральные государственные требования строго регламентируют количество времени, отводимого на работу в классе и на самостоятельную работу учащихся. Иногда преподаватели очень примерно представляют, как именно ученик должен выполнять все их задания.

Главным стимулом для развития творческого потенциала учащихся является установление контакта педагога с каждым учеником. Умение замечать и поддерживать любые его успехи, как бы скромны они ни были, создавать благоприятный климат на уроке, общение в творческой дружеской обстановке, создание атмосферы взаимопонимания и доверия, не связывать обучение со стрессами – всё это повышает веру ученика в свои силы, его готовность добиваться того, что он не умеет делать. Чтобы занятие с учеником не превращалось в голые упражнения, оно должно, хотя бы частично, оставаться игрой [10].

В наше время, когда дети страдают от недостатка времени и сильно перегружены, когда им предоставлено такое множество пассивных нетворческих развлечений (от сидения перед телевизором до механического нажатия клавиш компьютера), педагог должен позаботиться о произвольном, непринуждённом музицировании своих учеников [10].

Для того, чтобы занятия дали результаты, необходимо обеспечить условия для хорошей концентрации внимания во время занятий музыкой. При этом необходимо учитывать физическое и психическое состояние ученика на момент занятий. Если ребёнок возбуждён или недомогает, лучше перенести урок на более поздний срок или вовсе отменить на сегодняшний день, т.к. работа за инструментом требует большого умственного напряжения и становится не только бесцельной, но и даже вредной [10].

Для правильного звукового и слухового восприятия ребёнку необходим инструмент, соответствующий требованиям. Иногда родители не понимают, как вредно играть на расстроенном фортепиано, с тугой педалью, с западающими клавишами, не учитывается плохое освещение клавиатуры. Учитель может помочь родителям выбрать место для инструмента и порекомендовать хорошего настройщика, а задача родителей – обеспечить настройку инструмента хотя бы раз в два года [10].

При составлении учебного плана педагогу необходимо учитывать интересы ребёнка и его исполнительские возможности. Для того, чтобы вызвать интерес к пьесе, педагог должен дать возможность услышать её. Зная, к чему нужно стремиться, ученик с большим самоконтролем будет работать над ней.

В хоровую школу дети приходят в возрасте 6,5 – 9 лет. Второй, третий, четвёртый класс – средние классы, с 5 по 8 класс – старшие классы. Девятый класс – для профессионально ориентированных детей.

Хотелось бы особо остановиться на возрастном портрете детей младшего школьного возраста. Маленькие детки, которые приходят к нам учиться, как правило, без подготовки, оказываются под нагрузкой двух школ – общеобразовательной и музыкальной. Задача педагога – быть в контакте с родителями, вместе с ними составить режим ребёнка, где будет чередоваться выполнение домашнего задания с отдыхом.

**2.2 Рекомендации по реализации здоровьесберегающих технологий среди учащихся младших классов хоровой школы**

Педагогу в организации и проведении  урока необходимо учитывать:

1) обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса;

2) число видов учебной деятельности: игра на инструменте, пальчиковая гимнастика, беседы по содержанию музыкального произведения, прослушивание данного произведения в исполнении педагога, рассматривание наглядных пособий с ритмическими рисунками, ответы на вопросы. Норма – 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий;

3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;

Число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;

6) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);

7) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность.

9) наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;

10) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

11) психологический климат на уроке;

12) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

13) момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;

14) темп и особенности окончания урока:

-         быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;

-         спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;

-         задержка учащихся на дополнительное время.

Кроме того, я приветствую в своём классе присутствие родителей на уроке, вовлекая их в учебный процесс, происходящий в игровой форме. Это не только делает урок увлекательным, но и даёт возможность «поиграть» с ребёнком дома, тем самым закрепляя новый материал.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Реализация здоровьесберегающей образовательной модели подтверждает эффективность применения современных здоровьесберегающих технологий на занятиях, 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, 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 из нас задастся этой целью, и будет стремиться к ней - выиграют, в конечном счете, наши 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.