

Методическая разработка

**«Применение здоровьесберегающих технологий
на уроках фортепиано
с учащимися младших классов»**

Подготовила:

Преподаватель МБУДО МХШ «Радуга»

Погосян Ш.С.

Содержание:

1. Введение
2. Что такое здоровьесберегающие технологии?
3. Музыкальное образование как здоровьесберегающая педагогическая система
4. Организация и планирование урока
5. Здоровьесбережение - в каждую семью
5. Заключение
6. Список использованной литературы

В современном мире остро стоит проблема сохранения здоровья детей в процессе обучения. Здоровый человек имеет больше шансов добиться успехов в жизни, стать конкурентоспособной личностью. Однако немалое количество детей уже в детстве имеют различные отклонения в состоянии здоровья: нарушения психики, гиперактивность, ослабление зрения, сколиоз. Эти недуги сказываются на качестве учёбы и в целом на качестве жизни. Особенно актуально это к детям, обучающимся в учреждениях дополнительного образования. У них существенно возрастает учебная нагрузка, увеличиваются психологические издержки. Ограничение подвижности во время занятий вызывает риск развития заболеваний позвоночника. Соответственно, этим детям следует уделить особое внимание в отношении сохранения и укрепления здоровья.

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии?

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями 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 педагога и студента, 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 среда. «Обучающая среда» связана с развитием интеллектуальных и творческих способностей обучающегося, 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, это должно быть 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 студент 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 подростка, создавать условия для развития его уверенности в себе, инициативности, творческих способностей, самостоятельности и ответственности. Педагоги, сохраняя их здоровье, должны свести к минимуму все факторы риска: стрессовое воздействие, несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям, несоответствие условий обучения санитарно-гигиеническим требованиям и т.д.

Музыкальное образование 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.

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. Если родители решили привести ребенка в музыкальную школу, 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 малышом, предложить ему послушать звучание разных музыкальных инструментов и показать, как на них играют музыканты. Для пропаганды и популяризации музыкальных инструментов в нашей школе проводятся концерты с приглашением детей из детских садов. Порой дети даже не подозревают о многообразии возможностей обучения в ДМШ. После таких концертов дети проявляют интерес к скрипке, домре, аккордеону, не столь популярных в настоящее время. Кроме того, следует оценить, как 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.

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 музыкальной школе составляется таким образом, чтобы ребенок мог отдохнуть после школы и прийти на урок.

Организация и планирование урока.

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 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.

Динамическая разминка в начале урока позволит настроить ребёнка на положительный лад и снять напряжение. Разминка может включать упражнения под музыку, упражнения для укрепления "мышечного корсета" и формирования правильной осанки. Надо помнить, что у 6-7-летнего ребёнка продолжается формирование опорно-двигательного аппарата, поэтому больше 25 минут ребёнок сидеть в одном положении не может. Ребёнку следует давать возможность подвигаться, размяться, отдохнуть, переменить позу. Поэтому физкультминутки можно устраивать и в середине занятия. Для гиперактивных учащихся вместо динамических минуток показано проведение релаксации под музыку. После разминки нужно перейти к пальчиковой гимнастике, что подготовит пианистический аппарата ребёнка к игре на инструменте. Пальчиковая гимнастика улучшает цепкость пальцев, освобождает плечевой пояс, укрепляет локтевой и кистевой суставы, развивает координацию.

Различают несколько типов пальчиковых упражнений:

- упражнения за столом (педагог произносит текст, а ребёнок отстукивает ритм пальчиками по столу согласно цифровке);
- показ фигур из пальцев;
- пальчиковые игры на фиксирование произносимых действий;

После работы малыша с нотным текстом нужно обратиться к гимнастике для глаз, снимающей с них напряжения, улучшающей кровообращение, тренирующей наружные и внутренние глазные мышцы. Набор упражнений включает такие несложные действия как зажмуривание, частое моргание, лёгкий массаж век, чередование взгляда вдаль и в близость и т.п. Каждое из упражнений повторяется 5-6 раз. Важное место на уроке фортепиано с малышами отводится ритмопластике, позволяющей украсить урок танцевальными движениями. Целесообразно разучить с учащимися шаг польки, вальса, маршевую поступь.

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. Особенно актуально звучит это положение, когда ребенок учится в музыкальной школе. 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 должен обеспечить психологически комфортное состояние на занятии: разговаривать доброжелательным тоном, располагать к доверительным отношениям, поощрять за достигнутые результаты в исполнительской деятельности. Это создаёт положительный эмоциональный фон урока. Большое значение имеет чувство юмора педагога, помогающее формировать у учащегося позитивный взгляд на мир и процесс обучения.

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.

Особое внимание следует уделить системе выставления оценок за урок, на академических концертах и экзаменах, различных контрольных прослушиваниях, без учета которой можно получить отрицательное влияние на здоровье ребенка и успешность обучения в ДМШ. На итоговых прослушиваниях, академических концертах, переводных и выпускных экзаменах комиссия прислушивается к мнению педагога по специальности, характеристике музыкальных данных ученика, анализу исполнения произведений, поэтому оценка является объективной и включает в себе бережное отношение к психологическому состоянию ученика. Мы стараемся исключить эмоциональную стрессовую нагрузку у учащихся при оценивании его результатов, учитываем различные психофизиологические особенности детей.

Особенностью здоровьесберегающего подхода является момент окончания урока и переход ученика на следующий урок. Мы считаем необходимым пожелать ему 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 мы начнем проводить эту работу, тем скорее это перейдет не только в привычку, но и в характер человека.

Здоровьесбережение - в каждую семью

Активными помощниками в оздоровлении подростков 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. Традиционно в колледже проводятся: отчетные концерты, День матери, фестивали семейного творчества и т. д. Различные внеклассные мероприятия направлены на физическое и психическое оздоровление учащихся. Много творчества, терпения и сил нужно приложить педагогу фортепиано, чтобы всем и каждому было комфортно, чтобы дети с радостью шли на урок. Наши родители являются участниками и незаменимыми помощниками внеклассных мероприятий. Если оказаться на концерте, можно увидеть, с какой уверенностью дети выходят на сцену, как радуются аплодисментам, можно понять, что вот такие моменты общения с искусством и творчеством запоминаются на долгие годы и являются психологической поддержкой для воспитания личности, убежденной в своих возможностях. Все это повышает уровень мотивации процесса обучения, способствует

развитию творчества, что, в свою очередь, снижает уровень тревожности, уменьшает психическое напряжение. В этом плане следует отметить, что применение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию успешной творческой личности.

В заключение хочется подчеркнуть, что реализация здоровьесберегающей образовательной модели подтверждает эффективность применения современных здоровьесберегающих технологий на уроках фортепиано в ДМШ, 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 ДМШ, предполагающая индивидуальные занятия, 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 педагогу. 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.

Список литературы:

1. А. Артоболевская «Первая встреча с музыкой» учебное пособие, издание шестое. Москва «Советский композитор» 1992 г.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии. – М.: АРКТИ, 2003
3. Сократов Н.В., Феофанов В.Н. Мотивационные основы здоровьесберегающего образования детей: Методические рекомендации. – Оренбург.: 2001.
4. Теплов Б.М. Психологические вопросы художественного воспитания, вып. 11. – М.-Л.: Известия АПН РСФСР, 1998
5. Ступницкая М.А., Белов А.В., Родионов В.А. Критериальное оценивание как здоровьесберегающий фактор школьной среды.//Школа здоровья. - 2003, №3