

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Вискова И.Н.

ГУ «Средняя школа № 23 им. М. Козыбаева»

Здоровьесберегающие технологии в образовании – способ организации и последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья детей, особенностей их возрастного, психофизического, духовно-нравственного состояния и развития, сохранение и укрепление здоровья. К здоровьесберегающим технологиям относятся педагогические приёмы, методы, технологии, использование которых идёт на пользу здоровью детей и, которые не наносят прямого или косвенного вреда. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Человек по своей природе творец, но как правило его творческие возможности реализуются лишь в малой степени. Создавая условия, побуждающие человека к занятиям искусством, можно разбудить эти дремлющие до поры до времени творческие склонности.

Творчество требует от человека координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно действует на психику человека, а значит и на его физическое здоровье.

В «Концепции содержания образовательной области «Искусство в 12 летней школе» определена одна из основных задач уроков эстетического цикла: снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально-энергетический тонус учащихся, а это значит, что вся наша работа должна тем или иным образом отражать здоровьесберегающую направленность уроков эстетического цикла. По существу, каждый педагог-эстетик является стихийным психотерапевтом, изменяющим при помощи искусства настроение и мироощущение своих учеников.

Выполнение творческих заданий на уроках предметов эстетического цикла является одним из наиболее эффективных приёмов оптимизации психического состояния учащихся.

История оставила немало факторов, свидетельствующих о терапевтических возможностях музыкального искусства. В третьем веке был создан музыкально-медицинский центр, где с помощью музыкально-подобранных мелодий лечили от тоски, нервных расстройств, сердечных болей. Музыка на уроках в школе и музыкальных занятиях в детском саду положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет растущую усталость и придаёт физическую бодрость.

Религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Если сравнивать музыку с лекарствами, то религиозная музыка-анальгетик в мире звуков, то есть она облегчает боль.

Особенно интенсивно изучается влияние музыки в последние десятилетия. Эксперименты ведутся в нескольких направлениях:

1. Влияние отдельных музыкальных инструментов на живые организмы;
2. Влияние музыки гениев человечества, индивидуальное воздействие отдельных произведений композиторов;
3. Воздействие на организм человека традиционных народных направлений.

Пение весёлых песен помогает при сердечных недугах, но самое большое воздействие на чело века оказывают мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца ещё не объяснённый, так и назвали «Эффект Моцарта».

Медики установили, что струнные инструменты, звучание которых учащиеся слушают на уроках музыки наиболее эффективны при болезнях сердца, а кларнет улучшает работу кровеносных сосудов, флейта оказывает положительное воздействие на лёгкие и бронхи, а труба эффективна при радикулитах и невритах. Доказано, что музыка Моцарта хорошо воздействует на психику, полезна при многих соматических заболеваниях и язве желудка. А вот снять раздражительность и нервное напряжение на уроке вам поможет "Лунная соната" Л. Бетховена, "Времена года" П.И.Чайковского. Если мучают головные боли, то в качестве лекарственного средства можно использовать "Полонез" Огинского, а улучшит работу сердца "Элегия" С. Рахманинова и "Бал" симфония Л. Бетховена. Достигнуть полного расслабления можно, включив вальс из кинофильма "Овод" Д. Шостаковича

Наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии музыки на человека, полученных в результате экспериментальных исследований. Научно доказано,

что музыка укрепляет иммунную систему, приводит к снижению заболеваемости, улучшению обмена веществ, активизации восстановительных процессов. Музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клеточку нашего организма. Не случайно в современной медицине всё большее распространение получает музыкотерапия-восстановление здоровья при помощи занятий музыкой.

Музыкальная терапия используется для лечения сахарного диабета, так, как было установлено, что между уровнем сахара в крови и психическим состоянием существует прямая связь. В этом большую помощь оказывают звуки природных шумов: прибоя, пения птиц, раскатов грома, шумов дождя. Музыкальные вибрации оказывают благотворное влияние на весь организм человека, особенно на костную структуру, щитовидную железу, массируют внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение.

Благодаря исследователям, изучавшим психофизиологический аспект воздействия музыки, можно считать твердо установленными следующие факты:

1. Музыка оказывает заметное воздействие на минутный объем крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови;
2. Повышает и понижает мышечный тонус;
3. Стимулирует появление эмоций;
4. Улучшает вербальные и арифметические способности;
5. Стимулирует процессы восприятия и памяти;
6. Активизирует творческое мышление;

Таким образом, музыкотерапия является интереснейшим и перспективным направлением, которое используется во многих странах в лечебных целях. Экспериментально доказано, что музыка может успокоить, но может привести в крайне возбужденное состояние, может укрепляться иммунная система, что приводит к снижению заболеваемости, улучшается обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы, и человек выздоравливает. Многие взрослые были бы уравновешеннее, спокойнее и доброжелательнее, если бы в раннем детстве засыпали под колыбельную песню. Музыкотерапия становится признанной наукой. Педагогам-музыкантам необходимо идти в ногу с актуальными тенденциями в науке.

На музыкальных занятиях музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов – мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом.

Большое внимание я уделяю развитию детских голосов. Звук, которым поют дети, должен литься свободно, без напряжения и крика, быть естественным и выразительным, а обладатели сильного голоса, как правило имеют крепкое здоровье.

Если голос «ослаб, потускнел и неприятен окружающим», необходимо укреплять, тренировать голосовые мышцы.

Разработанные для этого упражнения благотворно воздействуют на весь организм в целом.

Одно из них: потянитесь, распрямите плечи, высоко поднимите голову, почувствуйте себя победителем и напевайте.

Если ребёнок будет постоянно выполнять такое упражнение, его сознание зафиксирует горделивую позу и мозг даст команду всем системам организма её поддерживать.

Двигательные песенки на музыкальных занятиях направлены на то, чтобы ребёнок не только радовался движениям, но и получал пользу для позвоночника и всех мышц своего ещё неокрепшего тела.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей существует уже достаточно давно. Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни.

Главной задачей уроков музыки стала: снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально-энергетический тонус учащихся. Поэтому наряду с основными формами музыкальной работы с детьми на музыкальных занятиях в детском саду я использую ритмотерапию, а в школе присоединяю к обучению ещё и фольклорную арт-терапию.

Музыка сама по себе способствует хорошему настроению, что положительно влияет на здоровье. При рациональной организации музыкальные занятия способствуют снятию нервно-психических перегрузок, восстановлению положительного эмоционально-энергетического тонуса учащихся. Поэтому педагогу нужно творчески подходить к планированию урока и его проведению. На уроке необходимо применять и чередовать различные виды учебной деятельности: опрос, чтение, слушание, исполнение, рассматривание пособий, просмотр видео сюжетов, слайдов. Такой подход к ведению урока будет способ-

ствовать концентрации внимания, развитию познавательного интереса у учащихся к предмету.

Начинаю урок с музыкального приветствия, что является своеобразной распевкой и эмоциональным настроем. При подготовке к исполнению песен использую элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Во время пения обязательно обращаю внимание на правильную посадку, объясняю детям для чего нужно сидеть прямо во время пения.

В 5-6 классах рассказываю детям о возрастных изменениях голосовых связок, о мутации голоса, постоянно напоминаю об охране голоса в этом возрасте.

Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение индивидуальных потребностей и интересов. Во время слушания музыки допускаю свободную посадку, использую приём «слушание с закрытыми глазами» для лучшего восприятия музыки. При повторном прослушивании использую репродукции картин художников, фотографии, видеосюжеты, заранее подготовленные и связанные с содержанием музыкального произведения. Наблюдения за детьми и анализ результатов показывают, что такое восприятие произведений искусства положительно влияет на их психоэмоциональное состояние.

После прослушивания музыкальных произведений стараюсь выслушать каждого, желающего высказать своё впечатление, а в 5-6 классах предлагаю детям, слушая музыку, сразу излагать свои мысли письменно в виде эссе. Например, «Слушая «Лунную сонату»...», «Мне понравилась эта музыка, потому что...» или «Мне не понравилась эта музыка, потому что...» и др.

На уроках для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или по мере необходимости.

Кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащимися правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

Физкультминутки проводятся с музыкальным сопровождением.

Это могут быть песни-игры, такие например, как всем известная и очень любимая детьми, «Если весело живётся», которую исполняем на русском и на казахском языках. С учащимися первых, вторых классов исполняем различные двигательные песенки. Очень нравится ребятам физминутка для концентрации внимания под «Итальянскую польку» С Рахманинова, где на последнем аккорде произносим: «У-ух», делая соответственный жест руками и «собирая все свои силы и внимание для дальнейшей работы».

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

Музыка, движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение, помогает сконцентрировать внимание для дальнейшей работы.

Восприятие музыки, ее исполнение и создание являются основными формами не только музыкального восприятия, но и музыкальной психотерапии. По существу, каждый педагог, осознает он это или нет, является стихийным психотерапевтом, изменяющим при помощи музыкального искусства настроение и мироощущение своих учеников.

Звучание музыки даёт ребенку возможность успокоиться, снять раздражительность, нервное напряжение. И музыкальная терапия может стать эффективным методом сохранения здоровья детей. Таким образом, уроки музыки в школе и музыкальные занятия в детском саду могут дать уникальную возможность реализовать здоровьесберегающие технологии.