

ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ МУЗЫКИ.

Карахметченко Дарья, студентка 1 курса специальности «Музыкальное образование»
Научный руководитель: **Жакаева К. А.**, старший преподаватель кафедры искусств
Костанайский государственный педагогический университет

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках в школе является важным аспектом сегодняшнего педагогического процесса. Еще в далеком прошлом было замечено: как у человека развивается деятельность и каковы его привычки – такое будет его и здоровье.

О том, что на здоровье детей влияет нагрузка в школе и в целом обучение, было уже известно издавна. Известный ученый и педагог И.Т. Песталоцци в 1805 году написал о том, что при традиционных формах обучения в развитии детей происходит подрыв их здоровья. И эти слова были сказаны в ту эпоху, когда были здоровы родители и их дети.

В последнее время о неблагополучии здоровья школьников много пишут и говорят. Лишь порядка 10% учащихся можно считать здоровыми, а чуть больше половины учащихся во всех регионах страдает различными заболеваниями хронического характера. Наблюдается стремительный рост числа хронических заболеваний и функциональных нарушений, регистрирующиеся у 50-60% школьников.

В настоящее время содержание школьных программ меняется в основном в сторону повышения требований, увеличения объема учебных нагрузок и интенсификации обучения. По объему постоянно возрастающая и по содержанию сложная учебная информация не координирует с недостаточно гибкими учебными планами, программами, учебниками, что приводит к хроническим перегрузкам школьников, отсутствию заинтересованности в учении, и влияет на ухудшение их здоровья. В связи с этим одно из направлений деятельности школы на современном этапе является сохранить здоровье учащихся. Для данной цели применяют здоровьесберегающие технологии, которые предполагают синтез психологического, педагогического и медицинского воздействия, направленного на обеспечение гигиены и защиты здоровья, а также формирование к нему бережного отношения.

Цель образовательных здоровьесберегающих технологий, в первую очередь, обеспечить школьника возможностью за время обучения в школе сохранить здоровье, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, обучить использованию полученных знаний каждый день. Успешность любых педагогических технологий зависит непосредственно от учителя и направленности его деятельности, а также от его педагогической и психологической грамотности.

Основателем введения понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» в практику образования является Н. К. Смирнов, который утверждал, что здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как основу здоровьесберегающей педагогики и как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья. Понятие «здоровьесберегающие» является качественной характеристикой любой образовательной технологии, которая указывает насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья учеников образовательного процесса.

Здоровьесберегающую технологию можно рассматривать как совокупность тех принципов, приемов, форм педагогической работы, которые дополняют традиционные методы обучения задачами здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты влияния педагога на здоровье ученика на разных уровнях - информационном, психологическом, - энергетическом. Среди данных технологий можно выделить следующие технологии:

1. организационно-педагогические;
2. психолого-педагогические;

3. учебно-воспитательные;
4. социально-адаптирующие и личностно-развивающие;
5. лечебно-оздоровительные.

Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей, так как все воздействия на школьника должны в своей основе иметь принцип здоровьесбережения. Используемые в практике школьного образования технологии – это те технологии, которые направлены на сохранение, поддержание и улучшение здоровья субъектов образовательного процесса: детей, родителей, а так же самих педагогов.

Целями здоровьесберегающих технологий применительно к ученику являются обеспечение высокого уровня здоровья ребенка и формирование мотивационных установок на осознанное отношение к нему. Следует отметить, что здоровьесберегающие технологии – это целая система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех частей образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ученика на всех этапах его обучения и развития.

В современных условиях развитие человека невозможно без существования системы формирования его здоровья. Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от типа образовательного учреждения, от продолжительности пребывания в нем детей, от программы, с которой работают педагоги, конкретных условий, профессиональной компетентности педагога, а также показателей здоровья детей.

Выделяют (применительно к школьному образованию) следующую градацию здоровьесберегающих технологий:

1. медико-профилактические;
2. физкультурно-оздоровительные;
3. образовательные;
4. обучения здоровому образу жизни

К числу здоровьесберегающих педагогических технологий следует отнести и педагогическую технологию развивающей среды, под которой понимается системная совокупность и порядок существования всех инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей. Сущность данной технологии заключается не столько в распределении учебного пространства в рамках развивающей среды, сколько в системе отношений учителя и детей. Именно эта система выступает в качестве условия, средства и результата становления ученика как объекта воздействия.

Здоровьесберегающие технологии нужны, чтобы обеспечивать уважение к личности каждого ребенка, создавать условия для развития его уверенности в себе, энергии, творческих способностей, самостоятельности и ответственности. Учителя и родители, сохраняя здоровье детей, должны свести на нет все факторы риска: стрессовое воздействие на ребенка, несоответствие методик обучения физиологическим особенностям детей, несоответствие условий обучения санитарно-гигиеническим нормам и т.д. Учебное учреждение призвано не только укомплектовать учебный процесс, но и содействовать нормальному развитию учащихся и охране их здоровья. Конечно, образовательное учреждение не может брать на себя медицинские функции и обязанности. Именно педагоги должны создать условия для успешного обучения, поэтому их знания по сохранению здоровья учеников являются важным элементом профессиональной компетентности в наше время.

Успешность обучения в школе определяется состоянием здоровья, с которым ребенок пришел в школу. В дальнейшем сохранение и укрепление здоровья школьников будет зависеть от правильной организации учебного процесса. Для этого педагогам нужно обучиться здоровьесберегающим технологиям и работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих учеников, в том числе и на уроках, и в общей программе работы школы.

Модернизация образования сегодня предполагает обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс.

Дополнительное образование детей дает возможность каждому ребенку

удовлетворить свои индивидуальные эвристические, эстетические, творческие запросы, способствует снятию психологического барьера, формированию отношения к здоровью.

Еще один аспект, который следует иметь в виду при поступлении в школу, – это нагрузка, которую ежедневно будет испытывать ребенок. Здесь необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка. Объем максимально допустимой учебной нагрузки учащихся должен соответствовать нормам. Перегрузка является барьером для тех детей, которые заняты дополнительными занятиями. Удобное расписание становится важной составляющей и особенно правильно составленное расписание предупреждает появления переутомления. С целью исключения перегрузки детей расписание в учреждении дополнительного образования составляется таким образом, чтобы ученик мог отдохнуть после школы и потом прийти на урок.

Таким образом, реализация здоровьесберегающей образовательной технологии подтверждает эффективность применения современных здоровьесберегающих технологий на занятиях, достигая при этом положительных результатов. Обогащение учащегося опытом реального отношения к действительности является важным аспектом духовного развития ребенка - его духовного здоровья. Сама система обучения, предполагающая 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 наполненной смыслом жизни – вот цель, к которой должен стремиться педагог.

Приступая к урокам в начальных классах, основное внимание нужно уделять специальному развитию способности комфортного, радостного существования в процессе учебной деятельности: снятию внутренних зажимов, постановки дыхания, двигательному раскрепощению ребенка. Результатом таких педагогических приёмов работы с учащимися становится их заинтересованное, доброжелательное отношение друг к другу, их открытость и готовность к восприятию всего нового.

У детей младшего школьного возраста быстро наступает усталость, что способствует снижению внимания на уроке. Они способны сосредоточиться лишь на том, что им интересно или приятно. Поэтому учителю 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 проведению урока будет способствовать активизации внимания, развития познавательного интереса у учащихся к предмету.

Обязательным компонентом здоровьесберегающей организации любого предмета в соответствии с современными требованиями являются физкультминутки. Физминутки проводятся через 20 минут от начала урока. Предлагаемые упражнения должны носить эмоциональный характер, что будет способствовать созданию здоровой атмосферы на уроке. Физкультминутки на уроках - это также один из видов практической деятельности учащихся (дыхательная гимнастика, ритмические упражнения, пластика). На уроках необходимо использовать не только педагогические методы обучения, но и терапевтические.

Терапия – в переводе с греческого «лечение». Таким образом, термин терапия обозначает использование методов в целях восстановления и укрепления здоровья. Например, в программе по музыке творческой группы В.Сергеева, Е.Критской основной акцент ставится на приобщение учеников к произведениям высокого музыкального искусства. Для знакомства предлагаются произведения разных жанров, эпох, направлений.

Музыка существует в нашей жизни как знание и представление человека о самом себе, как средство самопознания и самореализации. Восприятие и исполнение музыки заключается в ощущение её связками, мышцами, движением, дыханием. Кроме того, специально подобранная музыка правильно настраивает эмоциональный мир ребенка и повышает уровень иммунных процессов в организме, т. е. приводит к снижению его заболеваемости. Для того, чтобы музыка подействовала на ученика лучшим образом, учителю необходимо специально настроить и подготовить его перед прослушиванием

музыкального произведения. Настройка заключается в том, что дети должны сесть в удобной позе, расслабиться. При повторном прослушивании учитель может использовать репродукции картин художников, видеосюжеты, заранее подготовленные и связанные с тематикой урока, а главное, с содержанием музыкального произведения. Наблюдения за детьми и анализ результатов показывают, что такое восприятие произведений искусства положительно влияет на их психоэмоциональное состояние.

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения обучающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п.

На начальном этапе это могут быть игровые задания для обобщения знаний.

Гигиена здоровья ребенка учитывает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни. Как показывают исследования, наиболее показательным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Значит, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, без боли. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

Исходя из этого, становится очевидным, что данные технологии позволяют одновременно решать задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря применению здоровьесберегающих технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а, значит, убрать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Поэтому мы должны научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно социализироваться в образовательном и жизненном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

Список литературы

1. Васильев В.Н. Развитие творческих способностей детей младшего школьного возраста. М., 1991.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – Москва, «ВАКО», -2004г.
3. Матюшкин А.М. Концепция творческой одаренности – М., 2001.
4. Рытов Д. Увидеть в ребёнке творца // Искусство в школе – 2000, №4, с.21.