МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

 «ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №3 ИМЕНИ Т.И. и А.Я.ВОЛОСКОВЫХ г. РЖЕВА»

**ДОКЛАД**

 **ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ДШИ № 3 ИМЕНИ Т.И. И А.Я.ВОЛОСКОВЫХ**

**ЗЫНДРЫ ЕЛЕНЫ АНДРЕЕВНЫ**

***ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ***

***ПРИ РАБОТЕ С НАЧИНАЮЩИМИ В ДШИ.***

Г.РЖЕВ. ТВЕРСКАЯ ОБЛ.

 В современной образовательной системе России постоянно происходят различные изменения, обновления. Качество образования повышается с помощью интеллектуального, коммуникативного, личностного и культурного развития. Безусловно, это хороший путь. Но вызывает тревогу такое понимание результатов обучения, где не предполагается развитие способностей и умений заботиться о себе, своем здоровье. Здоровье как категория является одним из главных элементов национального богатства любого государства. По данным исследований на здоровье детей существенно влияют условия обучения в школе. За время обучения в школе в несколько раз увеличивается число школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха, страдает нервная система. К выпускным классам здоровых детей остается все меньше и меньше.
 Если игнорировать здоровьесберегающие принципы при организации учебного процесса, то высок риск формирования школьных факторов риска, что негативно отразится на здоровье школьников. Эти факторы опасны тем, что действуют длительно и систематически. Получается, что образование стало здоровьезатратным.
 Конечно же, на сегодняшний момент в школах проводят подготовку учителей по вопросам, касающимся здоровья учащихся, а также и самих педагогов.
 Но если в общеобразовательных школах говорят о здоровье школьников, разрабатывают системы по его сохранению и укреплению, то в ДШИ этот вопрос мало изучен.
 А как же быть учащимся, желающим учиться в школах искусств? Неужели им придется выбирать: быть здоровым или научиться играть на каком-либо инструменте.
 Многие считают, что здоровье людей зависит только от медицины, забывая о социально-психологической и духовно-нравственной составляющих здоровья. Задача современной педагогики заключается в том, чтобы дать понять людям: здоровье — многогранное понятие, включающее в себя не только физические аспекты. Современная школа искусств располагает здоровьесберегающими ресурсами, возможностями укреплять и сохранять здоровье подрастающего поколения. Разрабатывая проект, мы поставили перед собой цели: воспитывать осознанное отношение детей к здоровью, позволяющее эффективно решать задачи формирования здорового образа жизни и безопасности поведения, содействовать становлению культуры здоровья, в основе которой — необходимые знания, благоразумие, добро, любовь, милосердие и красота.

 Таким образом, проблема организации помощи ребенку в сохранении, укреплении и формировании здоровья в процессе обучения в ДШИ весьма актуальна.

 **Цель внедрения здоровьесберегающих технологий:** сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

 Основанный на здоровьесберегающих принципах педагогический процесс имеет дело с ребенком как целостной личностью, принимает его таким, каков он есть и помогает ему состояться как здоровому, активному, свободному, интеллектуально развитому, творческому, образованному человеку.

 Особенно важным является применение здоровьесберегающих технологий при работе с начинающими. В современных условиях дети начинают обучение в ДШИ в достаточно раннем возрасте -иногда в 4-5 лет. Всякий работающий в школе искусств знает, что в настоящее время снижается общий уровень музыкального воспитания, предшествующий обучению музыке. Если в прежние времена ребенка приводила в музыкальную школу любовь к музыке – которая всегда есть сумма весьма богатого опыта в области восприятия музыкальной культуры общества - то в наши дни на обучение в школе искусств возлагается и эта первоначальная задача приобщения ребенка к музыкальной культуре в целом, поскольку наша музыкальная среда, организуемая преимущественно в формах масс-медиа, предоставляет не так много базовых ценностных позиций в музыкальном воспитании ребенка.

 До школы ребенок, как правило, почти не поет, не участвует в культуроемких семейных праздниках, потребляя всегда одно и то же – продукцию средств массовой информации.

 Музыкальное образование и музыкальное воспитание должны идти рука об руку, должна присутствовать правильная «дозировка» этих двух сфер «музыкального взращивания ребенка» (*М. Баринова*).

 Когда на начальном этапе музыкальное образование преобладает над музыкальным воспитанием, ученику многое становится трудным, пропадает стремление к общению с музыкой. Чтобы ребенок мог осознать основы музыкальной грамоты, необходимо подготовить его слух, мышление, ритм, внимание, память, эмоциональное восприятие. Надо сделать так, чтобы наши ученики как можно раньше получали все необходимое для практического музицирования и как можно быстрее и легче преодолевали препятствия, стоящие на пути к нему, смогли реализовать себя с возможной полнотой.

 Вполне очевидно, что перед нами встает ряд задач, которые надо решить:

·        свободная ориентация в нотном тексте, его быстрое заучивание и длительное сохранение в памяти

·        умение записать музыкальный материал

·        возможность раскрыть собственное «я» в процессе музицирования

·        и конечно! – профессиональное владение инструментом

При этом мы обязаны сохранить здоровье ребенка и его ***право на детство.***

 Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера дополнительного образования. Правильная организация урока оказывает большое влияние на функциональное состояние организма детей и как следствие на работоспособность. Большое значение имеет правильное построение урока, подразумевающее оптимальное чередование различных видов занятий, неодинаковых по продолжительности, сложности, утомляемости. Структура урока оказывает большое влияние на функциональное состояние организма детей на их работоспособность, должна быть гибкой, виды деятельности разнообразными.

 Как сделать так, чтобы обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся?

 В структуру обычного урока с начинающими необходимо внести элементы здоровьесберегающих методик, помогающих снять физическую и эмоциональную напряженность ребенка .По времени это малозатратно,но весьма эффективно.

 В своей работе с начинающими я, так или иначе, всегда использую следующие виды оздоровления:

* Пальчиковая гимнастика (развитие мелкой моторики);
* Психогимнастика (этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально- личностной).
* Дыхательная и артикуляционная гимнастика.
* Ритмопластика.

## ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

 Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Таким образом, роль стимула развития центральной нервной системы, всех психических процессов играет формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев рук. Упражнения с дошкольниками необходимо выполнять в медленном темпе от 3 до 5 раз сначала одной рукой, затем другой, а в завершение — двумя руками вместе. Указания ребенку должны быть спокойными, доброжелательными и четкими.

Регулярное включение в ход урока с дошкольниками пальчиковых игр :

* стимулирует действие коры головного мозга детей;
* совершенствует внимание и память;
* формирует ассоциативно-образное мышление;
* облегчает усвоение материала урока.

### Примеры пальчиковых игр.

Применяю в качестве физминуток во время урока(стараюсь , чтобы тематика игры была созвучна с музыкальнымиупражнением, например упражнение «Пароход», «Капитан» при разучивании репертуара к Дню защитника Отечества, «Теремок»- к Новому году и пр.). Сложные упражнения м разучиваем в несколько этапов, а потом часто к ним возвращаемся. На одном занятии мы обычно повторяем какое-либо хорошо разученное упражнение и работаем над новым.

ПАРОХОД

Пароход плывет по речке и пыхтит он, словно печка.

Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты, большие пальцы подняты вверх.

КАПИТАН
Я плыву на лодке белой
По волнам с жемчужной пеной.
Я - отважный капитан,
Мне не страшен ураган.
Чайки белые кружатся,
Тоже ветра не боятся.
Лишь пугает птичий крик

Стайку золотистых рыб.

И, объездив чудо-страны,
Посмотрев на океаны,
Путешественник-герой,
К маме я вернусь домой

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

**Японская пальчиковая гимнастика**

1. Две руки ладонями внутрь расположить перед глазами на уровне груди. Начиная с левого мизинца, внимательно рассмот­реть каждый палец, затем, начиная с левого мизинца, сгибать поочередно каждый палец сна­чала на левой руке, затем на правой, также начиная с мизин­ца. Согнуть, подержать кулач­ки, выпрямить.

2. Начиная с указательного пальца левой руки, нажимать большим пальцем на верхнюю подушечку пальцев поочередно на левой руке, затем на правой. Затем на двух руках одновре­менно.

3. Большим пальцем левой ру­ки нажать на нижнюю подушеч­ку указательного пальца, сгибая его при этом, а затем, выпрям­ляя, поочередно нажимать на ос­тальные пальцы. На правой ру­ке начинать с мизинца. Потом на обеих руках вместе.

4. Согнуть пальцы обеих рук в "кошачий коготь" или крючок.

5. Поочередно, начиная с ука­зательного пальца, соединять все пальцы с большим, образуя "круг". Начинаем с левой руки.

6. Сделать "захват" согнуты­ми в крючок указательными па­льцами обеих рук, затем средни­ми и т.д., потянуть, расправить диафрагму, закончить большим пальцем.

7. Руки поднять вверх, делать поочередно "захват" "крючка­ми" из пальцев в разные сторо­ны, потянуть позвоночник вверх.

8. Упражнение с орехами (2 ореха). Всеми пальцами катать орехи по внутренней и внешней сторонам ладоней по часовой и против часовой стрелки.

9. Не очень острой палочкой (можно исписанным стержнем шариковой ручки) легко "пока­лывать" ладони рук, начиная с левой, по часовой и против часо­вой стрелки.

**ПСИХОГИМНАСТИКА.**

 Порой нам стоит огромных усилий контролировать свои эмоции, сдерживаться, скрывать их от посторонних. Чтобы научить малыша сдерживать, контролировать свои эмоции, дайте ему почувствовать этот "контроль" и как он "работает" в игровой форме. Вам могут пригодиться в трудную минуту эти упражнения на расслабление, снятие напряжения, создание игровой ситуации.

 Прежде всего такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым. разрядки. Психогимнастика, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение.

### Примеры упражнений для использования элементов психогимнастики .

Психогимнастические упражнения на своих занятиях я использую в начале занятия – чтобы помочь ученику настроится на рабочий лад); в конце занятия – на релаксацию,

**«Воздушные шарики»**

Цель: Снять напряжение.

Педагог дает инструкцию: «Представь себе, что сейчас мы с тобой бу­дем надувать шарики. Вдохни воздух, поднеси вообра­жаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувай его. Следи глазами за тем, как шарик становится все больше и больше, как увели­чиваются, растут узоры на нем. Представил? Я тоже пред­ставила огромные шары. Дуй осторожно, чтобы ша­рик не лопнул.»

Упражнение можно повторить 3 раза.

«Корабль и ветер»

Цель: Настроить ребенка на рабочий лад, особенно если он устал.

 «Представь себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохни в себя воздух, сильно втяни щеки... А теперь шумно выдохни через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давай попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.

«Слепой танец»

Цель: Развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

 Попросить ребенка подвигаться под музыку ,исполняемую педагогом с закрытыми глазами .Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не на­стаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

**Гимнастические упражнения для развития умственных способностей**

1. "Перекрестные движения" - при движении одновременно с правой рукой двигается левая нога, одновременно с левой ру­кой двигается правая нога. Мо­жно проводить эти упражнения под музыку.

2. "Ленивые восьмерки" - сначала рисуют в воздухе во­сьмерку правой рукой, затем ле­вой, затем одновременно правой и левой.

3. "Шапка для размышления" - мягко заверните уши от верх­ней точки до мочки три раза.

4. "Симметричные рисунки" - двумя руками одновременно рисуем в воздухе любые фигуры.

5. "Качание головой" - дышите глубоко, расслабьте плечи, уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания ухо­дит напряжение. Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслаб­ления шеи.

6. "Сова". Ухватите плечо и сожмите его мышцы. Поверните голову так, чтобы смотреть назад через пле­чо. Дышите глубоко и разведите плечи назад. Теперь посмотрите через другое плечо, опять разво­дя плечи. Уроните подбородок на грудь и глубоко дышите, да­вая мышцам расслабиться. Повторите, держа плечо дру­гой рукой.

## РИТМОПЛАСТИКА.

 Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятель­ности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те пси­хические процессы, которые лежат в их основе.

 Используя элементы ритмопластики на уроках с начинающими можно не только предоставить возможность ребенку отдохнуть, но и одновременно акцентиро­вать внимание на развитии чувства ритма, артистичности. Основная направленность элементов ритмопластики, — психологи­ческое раскрепощение ребенка. Малыши особенно любят ритмичные движения под музыку, к тому же у них еще нет чувства застенчивости, как у старших детей.

 Ритмичные движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность. Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевальными , ритмическими движениями имеют значение и для умственного развития детей.

 Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требо­ваниям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его раз­нообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реак­цию, была удобной для двигательных упражнений.

 Таким образом, использование элементов здоровьесберегающих методик при работе с начинающими (особенно с дошкольниками) в ДШИ позволяют детям отдохнуть в течение урока, сменить малоподвижные виды деятельности на активные, и в то же время не дают детям отвлечь свое внимание от основного содержания урока.

 Пальчиковая гимнастика. психопластика, ритмопластика интересны, занимательны, не требуют много времени(1,5-2 мин), легко запоминаются, выполняются по показу педагога. Элементы психогимнастики ,использованные в начале и в конце урока, позволяют настроить детей на нужный лад (взбодрить, успокоить).

 В заключение можно сделать вывод, что использование здоровьесберегающих технологий как одного из инструментаов педагогической работы составляют целое - дорогу к здоровью. Я не должна " навязывать" ученику информацию, ученик должен запросить её у учителя и получить требуемый ответ.

 Моя задача - научить ученика спрашивать. Для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению, осознание того, что именно он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос. Количество и качество задаваемых ребёнком вопросов служит одним из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, тренирует его успешность в учебной деятельности. Урок проходит на более высоком эмоциональном фоне, сопровождается дополнительной тренировкой коммуникативных навыков и большей удовлетворённостью от урока, как у меня, так и уребенка. Все это - косвенные подтверждения здоровьесберегающего эффекта технологии.

 Творческий характер образовательного процесса - крайне необходимое условие здоровьесбережения. Обучение без творческого заряда - неинтересно, является насилием над собой, которое разрушительно для здоровья, как через формирование усталости, так и само по себе. Важный принцип здоровьесбережения состоит в оценке педагогом того, какой ценой для здоровья конкретный учащийся, с учётом всех его индивидуальных особенностей и состояния здоровья, должен расплатиться за полученные на уроке знания, умения, навыки. "Цена обучения для здоровья" - критерий, который при использовании здоровьесберегающих технологий служит мне мерилом допустимости тех или иных педагогических воздействий. Одним из индикаторов оценки может служить степень интереса ребенка к занятиям музыкой, часто обличённое желание или нежелание идти в музыкальную школу. Ведь ученик, для которого музыкальная школа – тяжелое и неприятное испытание, оставляет в ее стенах частичку своего здоровья.

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. Я уверена, что именно учитель в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Я должна работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью детей.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА**

Буренина А. И.Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошколь­ного и младшего школьного возраста).

Гальцова Е.А. «Забавные истории обо всем на свете» .

О.Н.Арсеневская. Система музыкально-оздоровительной работы: занятия, игры, упражнения.

Алябьева Е.А. Логоритмические упражнения: Методическое пособие.

Алябьева Е.А. Психогимнастика : Методические материалы в помощь психологам и педагогам.

Картушина М.Ю. Логоритмика (Программа разви­тия