**Муниципальное казённое учреждение**

**дополнительного образования**

**«Краснослободская детская школа искусств»**

**г.Краснослободск**

**Доклад**

**«Применение здоровьесберегающих технологий в классе фортепиано ДШИ»**

Подготовила: Яблокова Ольга Петровна

г. Краснослободск

2020 г.

**Введение**

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в

широком смысле можно понимать все технологии, использование которых в

образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся.

Особенности здоровьесберегающих технологий состоят в их рациональности, совместной организации деятельности учителя и учащихся, 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.

Дополнительное образование детей дает возможность каждому ребенку удовлетворить свои индивидуальные познавательные, эстетические, творческие запросы, способствует снятию психологического барьера, формированию культуры здоровья

**Организация и планирование урока в классе фортепиано**

Поскольку основой любого образовательного процесса является урок, то и его влияние на здоровье учащихся является наиболее важной частью в этой сфере. Большинство критериев, о которых говорит традиционная методика, касаются сугубо педагогических аспектов проведения урока. Однако почти каждый из этих элементов связан с проблемой сохранения здоровья учащихся. Педагоги в ДШИ обычно следят за соблюдением режима школьных занятий: строят урок с учетом работоспособности детей, чередуют различные виды деятельности, выполняют гигиенические требования, создают благоприятный эмоциональный настрой. Тем не менее, нужно напомнить об основных моментах учебного процесса. Гигиенические условия в классе должны соответствовать санитарным нормам. Следует поддерживать чистоту, определенную температуру и свежесть воздуха, уровень освещенности и т.п. Отмечу, что утомляемость школьников и риск аллергических расстройств во многом зависят от соблюдения этих условий.

Главный упор, который мы делаем на уроках –это рациональная организация урока, использование активных форм и методов обучения. Следует чередовать различные виды деятельности. Однообразие урока способствует утомлению учащихся. Нормой продолжительности одного вида работы считается 7-10 минут. Если в течение урока 30-35минутзанимает работа по нотам, то это приведет к снижению уровня восприятия материала учеником. Необходимо чередовать различные виды слуховой, двигательной и творческой деятельности, где игра гамм и арпеджио сменяется разбором нового нотного материала, повторением уже выученных пьес, которые ученик знает наизусть, сочинением и подбором знакомых мелодий и т. д. Работоспособность у детей связана с биоритмами и имеет два основных пика. Первый подъем приходится на 9-11 часов, второй –на 16-18 часов. Неодинакова умственная способность учащихся и в разные дни учебной недели. Из опыта работы можно с уверенностью сказать, что после выходных в понедельник не следует проводить академических концертов, зачетов и экзаменов. Учебная нагрузка в течение недели должна быть распределена таким образом, что наибольший ее объем приходится на вторник и среду.

Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся.

К таким методам относятся: методы, направленные на развитие интеллекта, эмоций, воображения, выбор приемов исполнения, свобода творчества, ученик в роли учителя. 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. Дети, особенно младшего возраста,очень любят фантазировать, сочиняя сказки. Такие путешествия в сказку можно устроить и на уроке по специальности, выстроить исполнение и разучивание пьес, объединив их общим сюжетом. Тогда даже скучный этюд превращается в увлекательную игру. Можно придумать название, технические приемы органично связать с художественным замыслом.

Психологический комфорт ученика на уроке-это важное условие для сохранения здоровья ученика. Его поза должна соответствовать характеру задачи, которую педагог перед ним поставил. Ребенок приходит на уроки в ДШИ после того, как провел полдня в школе, отсидев за партой, а здесь опять приходится сидеть за инструментом, держать локти, ставить пальцы, внимательно смотреть в ноты, не скручивать ноги «калачиком». Надо помнить, что у 6-7-летнего ребенка продолжается формирование опорно-двигательного аппарата, происходит замена хрящевой ткани на костную ткань, поэтому больше 25 минут ребенок не может сидеть в одном положении. У малышей мышцы плечевого пояса и бедер развиты хорошо, а мышцы спины еще слабо развиты, поэтому сидеть в вынужденной позе ему очень трудно. Ребенку следует давать возможность подвигаться, размяться, отдохнуть, переменить позу. Естественность позы ребенка на уроке может служить и индикатором психологического воздействия на него учителя. Разрушающее воздействие на здоровье ребенка авторитарного стиля обучения состоит в том, что ребенок находится в состоянии напряжения в ожидании окрика или приказа. Следует давать ученику возможность расслабиться, откинуться на спинку стула, когда вы просто беседуете с ним, и настраиваться на исполнение, когда начинается работа над произведением. Поэтому педагогам музыкальной школы следует обратить внимание именно на эту сторону и включать в уроки моменты физической активности, двигательные упражнения, игровые элементы.

В современной методике преподавание нацелено на создание благоприятного режима двигательной активности обучающихся с учетом их возраста и состояния здоровья. У малышей еще мало развиты мелкие мышцы

кистей, которые должны действовать во время игры на инструменте. Для него это тяжелый физический труд. Для профилактики миопии можно делать с ребенком гимнастические упражнения: подвигать глазками вправо, влево, вверх, вниз, попытаться сделать восьмерки глазами. Это не займет много времени, но принесет несомненную пользу.

Таким образом, приоритетным методом сохранения и укрепления

здоровья детей и подростков на уроках фортепиано является рациональное

использование разнообразных средств и форм физического воспитания при

оптимальной двигательной активности, соответствующей гигиеническим

нормам на основе возрастных особенностей детей. 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 я не буду останавливаться подробно, так как их анализ заслуживает отдельного внимания. Подчеркну 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 дополнительного образования для сохранения здоровья детей

стремится свести к минимуму возможные отрицательные моменты. Он

может использовать индивидуальный подход в составлении репертуарного

плана в соответствии с музыкальными способностями ученика, подбирая программу, при исполнении которой ученик чувствовал бы себя комфортно и

уверенно. Благоприятный психологический климат на уроке также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд позитивных эмоций, полученный учеником на уроке, создает атмосферу творчества и взаимопонимания. И наоборот: наличие стрессов, постоянное напряжение, отрицательные эмоции с обеих сторон свидетельствуют о преобладании на уроке тенденций, губительно сказывающихся на здоровье ученика. О личности педагога, каким он должен быть, написано много трактатов, но не последнее место в этом ряду занимает проявления доброжелательности учителя.На уроке должно быть место эмоциональным разрядкам: улыбке, остроумной шутке, веселым и необидным сравнениям, использованию поговорок, афоризмов и др. Желательно, чтобы завершение урока было спокойным: учащийся имел возможность задать вопросы, учитель мог записать задание в дневник, сделать акценты на наиболее важных деталях в домашней работе, доброжелательно попрощаться с учеником. 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 ДШИ.

Таким образом, рациональная организация урока включает в себя

разнообразные виды деятельности, частоту их чередования, насыщенность урока, смену позы, физические и эмоциональные разрядки. Все это снимает

проблемы переутомления, отсутствие интереса к игре на инструменте, дети будут сохранять активность до конца урока, им будет нравиться узнавать все

больше нового. Активными помощниками в оздоровлении детей 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 в музыкальной школе включает в себя их просвещение: беседы, лекции, концерты.

Различные внеклассные мероприятия направлены на физическое и психическое оздоровление учащихся. Много творчества, терпения и сил нужно приложить педагогу музыкальной школы, чтобы в классе каждому было комфортно, чтобы дети с радостью бежали на урок. Наши родители являются участниками и незаменимыми помощниками всех внеклассных мероприятий. Если оказаться в музыкальной школе на концерте для родителей, 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.

**Организация домашних занятий**

Первое –режим дня ученика. Основное правило –это правильное сочетание отдыха, приготовления школьных уроков и занятий музыкой. Правильное сочетание состоит в том, чтобы ребенок с наименьшей затратой внутренней энергии добивался возможно лучших результатов. Для этого нужно чередовать различные виды занятий. Нельзя, придя из общеобразовательной школы, сразу садиться за приготовление домашних заданий. Необходимо после школы, пообедав и немного отдохнув, заниматься музыкой, а потом, после перерыва –уроками. Суть в том, что во время занятий музыкой голова отдыхает от школьных предметов, тем самым

повышается «производительность» и для уроков и для музыки. Переключение внимания –лучший отдых в определенном смысле. Очень важно каждому ученику иметь четкий распорядок на каждый день недели, причем этот распорядок должен совпадать по всем неделям. Родители должны помочь своему ребенку составить такой режим на каждый день. Из чего нужно исходить при составлении режима дня?

1.Чередование различных видов занятий, о которых было сказано выше.

2.Количество времени в день, необходимое для занятий на инструменте,

Таково для начинающих -в 1-м полугодии –45 минут или 2 раза по 25 минут;

во 2-м полугодии –1 час или 2 раза по 30-35 минут и до 1,5 часов;

для 2-3 классов –1,5-2 часа;

для 4-5 классов –не менее 2-х часов;

для 6-7 классов –не менее 2-х –2,5 часов.

В те дни, когда ученик бывает на уроке в музыкальной школе, дома он может заниматься на инструменте соответственно меньше, то есть урок в школе входит в его дневной «рацион». Непременное условие –заниматься каждый день.

3.Каждый учащийся должен обязательно бывать на воздухе. Трудно сделать аналогичную градацию для всех классов, но во всяком случае учащиеся 1-3 классов должны 2 часа в день гулять. Домашнее рабочее место учащегося.

**Основные положения:**

1.Во время занятий должно быть тихо в комнате.

2.Окружающие предметы не должны стеснять движений рук ученика во

время занятий.

3.Должно быть хорошее освещение, чтобы на ноты не падала тень.

Высота пюпитра для нот должна соответствовать уровню глаз ученика.

**Распределение учебного материала во время занятий на инструменте.**

Этот вопрос в основном диктуется преподавателем. Общее положение

сводится к тому, что не обязательно каждый день учить все в одном и том же

порядке. Начинать заниматься можно с гамм, переходя затем к этюдам,

упражнениям и пьесам. Можно начинать занятия с упражнений или этюдов. Если в какой-нибудь день регламент занятий ограничен, то лучше пройти только часть учебного материала, но так, как требует педагог, чем поиграть все понемногу и без толку. Направление внимания ученика во время домашних занятий имеет огромное значение. Во многом оно зависит от удачно составленного общего режима ученика. Во время занятий ребенок должен быть внутренне собран и заниматься не механически, а вдумчиво, с учетом всех советов преподавателя. Не нужно, а подчас даже вредно проигрывать что-либо подряд. Нужно начинать учить с трудных мест.

Полезно сначала отметить карандашом в нотах все трудные места и выучить

их отдельно, а затем сыграть все подряд и проверить, каков результат. В основном этот совет относится к техническим трудностям, которые, в свою очередь, отражаются и на элементах музыкально-исполнительских. Если ученик устает физически во время занятий, он может отдыхать по 2-3 минуты через каждые 20-30 минут для старших учащихся. А для малышей интервалы могут быть чаще и короче. Но во время этих коротких передышек не следует переключать внимание на посторонние дела: чтение книги, телевизор и прочее, так как потом будет трудно сосредоточиться и связать прерванную нить. Особую важность домашние занятия приобретают потому, что они занимают гораздо большую часть времени по сравнению с работой в классе. Вся техника и профессиональные навыки приобретаются учеником лишь благодаря систематическим и упорным домашним занятиям.

**Заключение**

В заключении хочется подчеркнуть, что реализация здоровьесберегающей образовательной модели подтверждает эффективность применения современных здоровьесберегающих технологий на уроках фортепиано в ДШИ, 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 ДШИ, 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.

**Литература**

1.Возвышаева И.В.. Охрана здоровья детей и подростков в Российской

Федерации: Законодательные и нормативные аспекты./И.В.Возвышаева

//Школа здоровья. –2001, No1.

2.Горяев В.. Здоровье детей –категория педагогическая. /Статья/

Воспитание школьников. -1999, No1.

3.Дополнительное образование как система технологий сохранения и

укрепления здоровья детей: Учебное пособие. -/Н.В.Сократов и другие. –Оренбург.: 2001.

4.Колеченко А. Энциклопедия педагогических технологий. –С-Пб.: «Каро», 2005.

5.Курбатова Л. Мозг, творчество.//Начальная школа плюс: до и после. -2003, No5, 45-50с.

6.Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. –М.: Просвещение, 1979. -170с.

7.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии. –М.: АРКТИ, 2003.

8.Ступницкая М.А., Белов А.В., Родионов В.А. Критериальное оценивание как здоровьесберегающий фактор школьной среды.//Школа

здоровья. -2003, No3, 37-40с.

9.Соковня-Семенова И.И.. Основы физиологии и гигиены детей и

подростков. –М.: Академия, 1999.

10.Сократов Н.В., Феофанов В.Н. Мотивационные основы

здоровьесберегающего образования детей: Методические рекомендации. –

Оренбург.: 2001.

11.Теплов Б.М. Психологические вопросы художественного воспитания,

вып. 11. –М.-Л.: Известия АПН РСФСР, 1998.