

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств им.Е.М.Беляева» г.Клинцы Брянской области**

**Методический доклад на тему:
«Здоровьесберегающие технологии в
образовательном процессе ДШИ».**

**Подготовила
заместитель директора по УВР,
преподаватель по классу
аккордеона
С.В.Терешонок**

2018 г.

Содержание

1. Введение
2. Здоровьесбережение как залог успешного обучения
3. Модель здоровьесберегающего обучения.
4. Основные средства реализации здоровьесберегающих технологий в деятельности преподавателей детских школ искусств
5. Организация и планирование занятия
6. Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения обучающихся.
7. Психологический комфорт ученика на занятии.
8. Стиль общения как средство здоровьесберегающих технологий
9. Здоровьесбережение - в каждую семью
10. Заключение
11. Список используемой литературы
12. Приложение №1

Введение

Уровень современной жизни предъявляет высокие требования к человеку и его здоровью. В связи с этим возросло внимание и к здоровью детей. Проблема здоровья детей встает особенно остро, потому что состояние здоровья подрастающего поколения является показателем благополучия общества.

Проблемы современной системы образования требуют новой трактовки понятия “образование”. Современный образовательный процесс, в том числе новые Федеральные государственные требования предполагают не просто обучение учащихся предметным знаниям, умениям и навыкам, а воспитания здоровой личности.

Большинство детей школьного возраста имеют различные отклонения в состоянии здоровья: ослабление зрения, опорно-двигательного аппарата, неврологические нарушения, что ведет к отставанию в учебе, так как пропуски по болезни ведут к пробелам в знаниях. Поэтому, серьезное изучение затронутой проблемы является актуальным и продиктовано современными тенденциями в состоянии здоровья нации. Все это требует от преподавателей новых подходов в образовании и воспитании детей, основанных на принципах здоровьесбережения.

Здоровьесбережение как залог успешного обучения

В соответствии с Законом Российской Федерации “Об образовании в РФ” здоровье человека соотнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Образовательное учреждение призвано обеспечить не только учебный процесс, но и содействовать нормальному развитию учащихся и охране их здоровья. Конечно, ДШИ не могут брать на себя медицинские функции и обязанности. Но именно мы, преподаватели должны создать условия для успешного обучения, поэтому знания по сохранению здоровья детей являются важным элементом профессиональной компетентности в нашей деятельности. В связи с этим возрастает значимость здоровьесберегающих технологий.

Несомненно, что успешность обучения в детской школе искусств определяется состоянием здоровья, с которым ребенок поступил в школу. В дальнейшем сохранение и укрепление здоровья школьников будет зависеть от правильной организации учебного процесса. Но для этого педагогам нужно обучиться здоровьесберегающим технологиям, позволяющим работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих учеников и себе в том числе, и на уроках, и в общей программе работы школы. Педагог должен осознавать приоритет здоровья, и, следовательно, тот факт, что успех в обучении возможен лишь в том случае, если ученик здоров и физически, и психически.

Практики предлагают 2 возможности, предупреждающие разрушение здоровья ребенка:

1. Изменение технологии, содержания, структуры урока и образовательного процесса в целом.

2. Необходимость обеспечить новое качество образования, высокую мотивацию и направленность к здоровьесберегающим методикам.

Модель здоровьесберегающего обучения.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле, можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идёт на пользу здоровья обучающихся. Это те приемы, методы и технологии, которые не наносят вреда здоровью детей, обеспечивают им безопасные условия пребывания и обучения в ДШИ. Тем самым создаётся образовательная среда, которая обеспечивает снятие многих отрицательных факторов, даёт возможность преподавателю решать проблемы обучения успешнее, а детям облегчает напряжённость учебного процесса, а значит эффективность обучения возрастает.

В основе модели здоровьесберегающего обучения находятся две составляющих: «обучающая» и «сохраняющая» здоровье ребенка среда. «Обучающая среда» связана с развитием интеллектуальных и творческих способностей ребенка, 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:

- проветренное помещение, так как свежий воздух является той средой, в которой хорошо работает мозг, легкие;
- достаточное освещение – комфортная работа для глаз без усилий и напряжения.

Преподаватель должен чувствовать, когда ученик устал (у него пропадает заинтересованность, внимание становится рассеянным) и предпринимать все возможные методы и приёмы для снятия утомления.

Здоровьесберегающие технологии призваны обеспечивать уважение к личности каждого ребенка, создавать условия для развития его уверенности в себе, инициативности, творческих способностей, самостоятельности и ответственности. Сохраняя здоровье детей, преподаватели должны свести к минимуму все факторы риска: стрессовое воздействие на ребенка, несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям детей, несоответствие условий обучения санитарно-гигиеническим требованиям и т.д.

Основные средства реализации здоровьесберегающих технологий в деятельности преподавателей детских школ искусств

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.

Стоит задуматься, что дает ребенку обучение в ДШИ с точки зрения здоровьесбережения? О плюсах и минусах занятий 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.

Если родители решили привести ребенка учиться музыке, 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 ребёнком, предложить ему послушать звучание разных музыкальных инструментов и показать, как на них играют музыканты. Так, для занятий на некоторых инструментах существуют противопоказания: на флейте нельзя играть при повышенном внутричерепном давлении, но полезно при заболеваниях дыхательной системы (в частности - астмы), на скрипке - противопоказано при сколиозе и сильном плоскостопии и т. д.

В классе баяна (аккордеона), например, очень важно подобрать инструмент, подходящий данному ученику. При этом нужно учитывать, что одинаковые по размеру модели могут иметь разную массу, что имеет большое значение при работе с детьми. Последствиями неправильного выбора инструмента могут быть:

- неправильная посадка и постановка рук;
- слишком большая нагрузка на позвоночник.

Огромные возможности для поддержания здоровья детей имеет пение, вокалотерапия.

В процессе пения укрепляются голосовые связки, повышается иммунитет. Для детей, часто болеющих бронхитом, вокальные или хоровые занятия очень полезны. Пение заменяет дыхательную гимнастику, снимает стресс. Со времен самых древних цивилизаций человечества людям известна целительная сила отдельных звуков и звукосочетаний, произносимых собственным голосом. На Руси с помощью вокалотерапии издревле осуществлялось лечение. Мелодия старинных русских фольклорных песен, порой построенная на 2-3-х нотах, поражает своим разнообразием и красотой. Она предлагает пройти путь от унисона до созвучий, учит гармонизации внешнего и внутреннего, настраивая организм и душу в соответствии с объективными законами. Например, гласные звуки: <А> – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь; <И> – лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, “прочищает” нос; <О> – оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем; <У> – улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого пузыря, простатальной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин); <Ы> – лечит уши, улучшает дыхание; <Э> – улучшает работу головного мозга.

Огромные возможности для поддержания душевного здоровья детей имеет музыкотерапия или оздоровление музыкой.

Музыкотерапия является интересным и перспективным направлением, которое используется во многих странах в лечебных целях. Корни возникновения музыкотерапии как метода лечения уходят в глубокую древность и непосредственно связаны с историей народной медицины. Каждое племя древних отличалось выбором и группировкой инструментов, своеобразным соединением вокального и двигательного компонентов, создавая тем самым определенную оригинальную форму лечебного ритуала, которая сохранялась как тайное магическое средство. Высокое значение лечебному влиянию музыки придавалось в медицинской науке древнего Египта, Греции, Рима. Бог Солнца — Аполлон был одновременно богом музыки и медицины, что свидетельствует о тесных отношениях, существующих между этими видами знаний в умах древних греков. Доказано, что музыка может успокоить, но может привести в возбужденное состояние.

Занятия музыкой укрепляют иммунную систему, что способствует снижению заболеваемости, улучшается обмен веществ, активнее происходят восстановительные процессы. Доказано, что музыка Моцарта хорошо воздействует на психику, полезна при многих соматических заболеваниях и язве желудка. А вот снять раздражительность и нервное напряжение поможет «Лунная соната» Л. Бетховена, «Времена года» Чайковского. Если мучают головные боли, то в качестве лекарственного средства можно использовать «Дон Жуан» Моцарта, «Венгерскую рапсодию №1» Листа, сюиту «Маскарад» Хачатуряна. Для повышения концентрации внимания, сосредоточенности – «Лунный свет» Дебюсси, «Симфонию № 5»

Мендельсона; а улучшит работу сердца музыка С.Рахманинова.

Кратковременные физические упражнения под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается.

Терапия творчеством (выполнение творческих заданий). Выполнение творческих заданий на уроках в ДШИ является одним из наиболее эффективных приёмов оптимизации психического состояния обучающихся. Творчество требует от ребёнка координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно действует на его психику, а значит, и на физическое здоровье, т.е. творческий процесс исцеляет.

Организация и планирование занятия

Ещё один аспект, который следует учитывать при поступлении в ДШИ, – это нагрузка, которую ежедневно будет испытывать ребенок. Среди родителей существует мнение, что совмещать первый класс в общеобразовательной школе и начало обучения в ДШИ нельзя в один год. Здесь необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка.

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 составляется таким образом, чтобы ребенок мог отдохнуть после общеобразовательной школы и прийти на занятие в ДШИ.

Поскольку основой любого образовательного процесса является урок, то и его влияние на здоровье учащихся является наиболее важной частью в этой сфере.

Обязательной составляющей здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями являются гигиенические условия в классе.

Одним из элементов экологического пространства является воздушная среда. Ее воздействие на учащихся и педагогов не ограничивается теми сторонами, которые регламентированы санитарными нормами - они известны и приводятся в соответствии с требованиями путем поддержания комфортной температуры, уровня освещенности и регулярного проветривания помещения класса.

Отметим, что утомляемость школьников и риск аллергических расстройств во многом зависят от соблюдения этих условий. Но кроме этого, влияние на здоровье и настроение учащихся оказывают запахи.

В последние годы представление о воздействии запахов на человека оформились в новую науку - ароматологию и ее прикладную ветвь - ароматотерапию. Лучший источник полезных и гармоничных запахов - растения.

Выращивание в классах комнатных растений, в соответствии с рекомендациями ученых и обобщениями практического опыта, безусловно, целесообразно, но должно быть связано не с задачами лечения, а с задачами сохранения и укрепления здоровья.

Растения наши молчаливые друзья и помощники, чудесные целители и врачеватели. Они дарят людям ничем не заменимый кислород, поглощают вредные газы и вещества, задерживают пыль, уменьшают воздействие городского шума. В помещении растения создают необходимый психоэмоциональный комфорт, являясь чуткими хранителями безопасности и покоя. Свое здоровое действие растения проявляют путем выделения эфирных масел, которые действуют подобно гормонам, проникая в системы организма, влияя на эмоции и физические реакции, регулируя их, активизируя защитные силы организма в борьбе против инфекционных заболеваний, стимулируя образование лейкоцитов крови. Определенные эфирные масла имеют связь с конкретными органами тела. Например, гераниевое масло активизирует кору надпочечников и снимает напряжение, вызванное стрессом, апельсиновое - используют для борьбы с тревогой, страхом.

Все цветы выделяют фитонциды, которые губительно действуют на болезнетворные микробы. Возможности оздоровления воздуха в помещении при помощи комнатных растений просто беспредельны. Летучие выделения некоторых растений в силу своей биологической активности даже в микроскопических дозах могут обладать бактерицидным, бактериостатическим действием. От летучих фитонцидов амариллиса некоторые бактерии погибают быстрее, чем от фитонцидов чеснока.

Для оздоровления воздуха в комнате полезно держать такие растения, как мирт, розмарин, аспарагусы. Давно известны фитонцидные свойства хвойных. Это криптомерия, можжевельник, сосна. Они также наполняют помещение отрицательно заряженными ионами, которые поглощают излучения от компьютеров.

Главный упор, который необходимо делать на занятиях – это рациональная организация занятия, использование активных форм и методов обучения. В общеобразовательных школах большинство учителей используют следующие приемы здоровьесбережения на уроках: динамические паузы, расслабление под музыку и включение игровых моментов на уроках, гимнастику для глаз, что нужно также применять на занятиях в ДШИ.

Число видов учебной деятельности, используемых преподавателем, является важной составной частью урока. К ним относятся следующие виды учебной работы: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа. Нормой считается использование 4–7 видов работы за занятие, но не менее трех. Однообразие занятия способствует утомлению школьников. Вместе с тем необходимо помнить, что частые смены одного вида деятельности на другой требуют от учащихся дополнительных усилий, что также приводит к быстрой утомляемости.

Следует учитывать продолжительность и чередование различных видов учебной деятельности. Нормой продолжительности одного вида работы считается 7-10 минут. Если в течение урока по сольфеджио используется один вид деятельности или 30-35 минут на уроке по специальности занимает 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. Контрольные и проверочные работы по теоретическим дисциплинам лучше проводить в середине учебной недели. Преподавателю нужно всегда корректировать интенсивность работы и величину нагрузки, не допуская переутомления ученика и снижения его работоспособности.

Учебный процесс не должен исключать утомления, но должен строиться таким образом, чтобы отдалить его наступление и, самое главное, предупредить возникновение переутомления. Отрицательное воздействие переутомления, особенно хронического, длительно действующего, как правило, оказывается на росте, развитии ребенка, состоянии его здоровья. В конечном счете, все отрицательные последствия обучения в виде нарушений процессов роста, развития, ухудшения психологического здоровья детей, в основе своей имеют перегрузку и, как следствие, переутомление. Именно поэтому рекомендации по организации всего учебного процесса с учетом возрастных физиологических закономерностей и динамики работоспособности ребенка - насущная необходимость здоровье сберегающей системы обучения.

Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения обучающихся.

К таким методам относятся:

- методы свободного выбора (беседа, выбор приемов исполнения, свобода творчества и т.д.);
- активные методы (ученик в роли учителя, обучение действием, ролевая игра, ученик как исследователь и др.);
- методы, направленные на развитие интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и др.

Эти приемы помогут снять признаки утомления, а хроническое утомление - это одна из главных причин истощения ресурсов здоровья учащихся.

Давно известно, что игры активизируют процесс обучения. Применение игровых технологий 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.

Игровые формы, применяемые на групповых уроках, разнообразны:

- подвижные игры (игры на внимание, на воспитание слуховых представлений);
- игры-соревнования (дети делятся на команды и выполняют задания игры);
- ролевые игры.

Дети, особенно младшего возраста, очень любят путешествовать или фантазировать, сочиняя сказки. Почему они их так любят? Наверное, потому, что сказки несут в себе важные ценности, переходящие от одного поколения к другому и не утрачивающие со временем своего значения. 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 занятии.

Важное условие для сохранения здоровья ученика, его посадка за инструментом. Ребенок приходит на занятие после того, как провел полдня в школе, отсидев за партой, а здесь опять приходится долго сидеть, держать руки, ставить пальцы, внимательно смотреть в ноты. 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, тем более стоять. Ребенку следует давать возможность подвигаться, размяться, отдохнуть, переменить позу.

Разрушающее воздействием на здоровье ребенка является авторитарный стиль обучения при котором ребенок находится в состоянии напряжения в ожидании окрика или приказа. Следует давать ученику возможность расслабиться, когда вы просто беседуете с ним, и настраиваться на исполнение, когда начинается работа над произведением.

Физкультминутки и паузы являются обязательной составной частью занятия. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность. Нормой является их проведение по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого, а также имеет значение эмоциональный фон во время выполнения упражнений. (Приложение 1).

Существует серьезная детская проблема – это развитие у ребенка искривления позвоночника. Самый большой риск развития этого заболевания наблюдается в возрасте от 10-14 лет. Одна из причин сколиоза состоит в том, что в процессе формирования организма развитие скелетной мускулатуры может отставать от роста костного скелета. Провоцирующими факторами сколиоза служат малоподвижный образ жизни ребенка, а также длительное

сидение в неправильной позе за компьютером, за школьной партой и посадка за инструментом. У детей идет нагрузка на спину, а скелет еще не успел полностью сформироваться, преподаватель должен контролировать, чтобы у ребенка всегда была правильная постановка корпуса (прямая спина, правильная осанка).

Примеры игровых двигательных упражнений:

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

Упражнение “Колечко”

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Очень полезно бывает “полетать”: нужно слегка согнуть руки в локтях, отвести их за спину и свести лопатки. Все это делается в положении сидя или стоя.

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.

Упражнения, которые можно использовать для двигательных оздоровительных разминок, необходимо делать сюжетными, давать им названия. Это способствует интересу учащихся к их выполнению, формирует наблюдательность учащихся, развивает память, внимание, мышление. Оздоровительные минутки будут способствовать не только сохранению физического здоровья учащихся, но и сохранению их психологического здоровья. (*Приложение 1*).

Благоприятный психологический климат на занятии 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 преподавателя, 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 необычным 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, найти возможность поощрить ученика за прилежание, отметить улучшения и недоработки в домашних занятиях. Хороший результат даёт обсуждение оценки за урок совместно с учеником, чтобы он понимал, к какому результату нужно стремиться. Оценка за урок складывается из нескольких

составляющих: самооценка, совместная оценка учителя и ученика, окончательная оценка. Недопустима задержка учащихся в классе на перемену. Именно этот момент наиболее часто нарушается в нашей практике, когда именно перемену преподаватель использует для записи задания или для доигрывания произведений.

Особенностью здоровьесберегающего подхода является момент окончания занятия. Необходимо пожелать ученику хороших оценок по другим предметам, чтобы он ощущал заинтересованность преподавателя в его учебе, уверенность в своих силах.

Показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид ученика, выходящего с занятия: спокойное, деловое, утомленное, растерянное или взвинченное.

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. Если у него пропадает интерес к занятиям, на это существует много причин. 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.

Преподаватель ДШИ для сохранения здоровья детей должен стремиться свести к минимуму возможные отрицательные моменты: 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.

Стиль общения как средство здоровьесберегающих технологий

О двух составляющих процесса обучения – учитель и ученик - написано много методической литературы, поэтому скажем лишь несколько слов в контексте затронутой проблемы. Анализ психического здоровья преподавателя показывает, что для формирования здоровья детей необходимо, чтобы сами преподаватели не только знаниями, но и собственным примером показывали ученикам путь к здоровью. При позитивном стиле общения преподаватель выслушивает учеников, приглашает участвовать в обсуждении, в его речи больше положительных оценок исполнения (хорошо, отлично, прекрасно и т.д.), лицо выражает радость и удовлетворение. У преподавателей с таким стилем общения преобладают позитивные реакции, меньше категорических суждений. Они чаще используют разнообразные интересные технологии обучения, дети на уроке у них более активны и свободны.

Здоровьесбережение - в каждую семью

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 включает в себя их просвещение: беседы, лекции, концерты.

Различные внеклассные мероприятия должны быть направлены на физическое и психическое оздоровление учащихся. Наши родители являются участниками и незаменимыми помощниками всех внеклассных мероприятий. Если оказаться на концерте для родителей, можно увидеть, с какой радостью 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 и повышают 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.

Заключение

В заключение хочется подчеркнуть, что реализация здоровьесберегающей образовательной модели подтверждает эффективность применения современных здоровьесберегающих технологий на занятиях, 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 детской школе искусств, предлагающая не только групповые занятия и индивидуальные, 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 преподавателю. Но если каждый из нас задастся этой целью, и будет стремиться к ней - выигрывают, в конечном счете, наши дети.

Целью взрослых является поиск эффективных форм образования, направленных на оздоровление и формирование у учащихся системы ценностей с приоритетом здоровья как одной из высших ценностей.

Список используемой литературы

1. Возвыshaева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации: Законодательные и нормативные аспекты /И.В.Возвыshaева //Школа здоровья. – 2001, №1.
2. Горяев В. Здоровье детей – категория педагогическая. /Статья/ Воспитание школьников. - 1999, №1.
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. Пратусевич Ю.М. Умственное утомление школьников. М.: Просвещение, 1964, с. 230. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – М.: Просвещение, 1979. - 170с.

6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии. – М.: АРКТИ, 2003.
7. Н.Николаев. Содержание и технологии школьного обучения и здоровье учащихся. – www.ruscenter.ru Соковня-Семенова И.И. Основы физиологии и гигиены детей и подростков. – М.: Академия, 1999.
8. Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника. - Минск: Народная асвета, 1996. - 144с.
9. Сократов Н.В., Феофанов В.Н. Мотивационные основы здоровьесберегающего образования детей: Методические рекомендации. – Оренбург: 2001.
10. Теплов Б.М. Психологические вопросы художественного воспитания, вып. 11. – М.-Л.: Известия АПН РСФСР, 1998.

Приложение 1

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1. Упражнение для улучшения мозгового кровообращения. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1–2. Поворот головы направо. Исходное положение. 3–4. Поворот головы налево. Исходное положение. 5–6. Плавно наклонить голову назад. Исходное положение. Голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.
2. Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти. Исходное положение – сидя, руки подняты вверх. 1–2. Сжать кисти в кулак. Разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1–2. Поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс. 3–4. Правую руку на плечо, левую руку на плечо. 5–6. Правую руку вверх, левую руку вверх. 7–8. Сделать два хлопка руками над головой. 9–10. Опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо. 11–12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс. 13–14. Сделать два хлопка руками по бедрам. Повторить 4–6 раз. Темп в первый раз медленный, во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз быстрый, в шестой раз медленный.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ

1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1. Резко повернуть таз вправо. 2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.
2. Исходное положение – стойка ноги врозь. 1–2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх. 3–4. Исходное положение. 5–8. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

1. Исходное положение – сидя на стуле. 1–2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.
2. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1. Поворот головы вправо. 2. Исходное положение. 3. Поворот головы влево. 4. Исходное положение. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.
3. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево. 3–4. Исходное положение. 4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо. 6. Исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Правую руку вперед, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. Исходное положение – сидя. 1–2. Поднять руки через стороны вверх. 3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
5. делать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.