**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Фроловская детская школа искусств»**

*Доклад на тему:*

**«Здоровьесберегающие технологии**

**на уроках специальности**

 **(баян, аккордеон) в ДШИ»**

Подготовила:

преподаватель Аксенова В.А.

**2023 год.**

**Вступление.**

 Проблема воспитания культуры здоровья у всех участников образовательного процесса является особенно актуальной на современном этапе развития общества. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей школьного возраста. Однако данные физического состояния детей свидетельствуют, что здоровье нашего подрастающего поколения далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Поэтому именно на этапе школьного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, организации их интересов на здоровый образ жизни. Необходима технология формирования культуры двигательной деятельности личности соответственно возрастным особенностям школьников, которая была бы ориентирована на их самосохранение и саморазвитие. Здоровьесберегающие технологии – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу.

 **Организация учебного процесса в условиях комфортности.**

Одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата на уроках.

Учёба – тяжёлый, универсальный труд, который должен быть организован в оптимальном режиме сочетания умственной активности и разрядки, смены видов деятельности, учёта индивидуальных особенностей учащихся. Понятие технологии здоровьесбережения слишком широко, поэтому нужно стараться на уроке по максимуму использовать способы и приемы преподавания, выполняя которые можно создать условия для максимального сбережения здоровья ребёнка.

В первую очередь это условия работы. Очень важно, чтобы в классе соблюдался температурный режим, так как свежий воздух является той средой, в которой хорошо работает мозг, легкие. Достаточное освещение – комфортная работа для глаз без усилий и напряжения. Подобрана удобная мебель - стулья для учащихся различного роста, подставки для ног, пульты для нот, для преподавателя – стол и удобный стул или специальное кресло.

 Порядок в классе дисциплинирует учащегося и создаёт рабочую атмосферу. Учащийся, заходя в такой класс, вне всяких сомнений, настраивается на творческую и плодотворную работу. Основной задачей становится развивать этот настрой, не давая ему угаснуть в течение урока.

В начале урока, при создании рабочей обстановки в классе, старайтесь уловить психологическое состояние учащегося: ведь не известно с какими проблемами он пришёл из дома или ушёл с предыдущего урока, с кем успел поссориться, на кого обиделся. Для каждого ребёнка нужно найти доброе слово и полезный совет. Минутное общение с учащимся, не касающееся музыки, в начале урока поможет ему приступить к занятию с хорошим настроением.

Немаловажную роль играют для здоровьесбережения и положительные эмоции, которые получает учащийся на уроке.

Один из приёмов создания положительных эмоций на уроке – юмор, хорошее настроение, обращение к ученику по имени, строки из стихотворения, песни. Второй приём – для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, нужно на уроках рассматривать задачи, которые непосредственно связаны с понятиями «правильное питание», «здоровый образ жизни».

 **О педагоге, его здоровье и условиях работы.**

Педагог и его здоровье, его комфортное рабочее место – всё скажется на ребенке, его ученике. Своим позитивным настроем, доброжелательным и здоровым видом педагог привлекает ученика. Улыбка, доброе слово и совет, остроумная шутка или афоризм, всё это делает педагога Педагогом с большой буквы, поразительным и запоминающимся.
Любовь к своему делу, целеустремленность и интеллектуальная энергия делает его авторитетом для ученика и примером для подражания. Его разнообразные технологии преподавания всегда интересны и плодотворны. Ученики у таких педагогов вырастают настоящими людьми, добивающиеся своих целей, могущие заряжать своей особенностью и талантом уже своих учеников, даря радость и свою заботу им.Несомненно, ученики у таких преподавателей будут всегда в хорошем расположении духа и замечательными, крепкими физически. Успех в делах – заряжает, ободряет, наполняет новыми силами для новых побед.

 **Учёт физиологических особенностей учащихся с целью сохранения здоровья.**

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, или стоять, держать руки, ставить пальцы, внимательно смотреть в ноты. Надо помнить, что у 6-7-летнего ребенка продолжается формирование опорно-двигательного аппарата, поэтому больше 25 минут ребенок не может сидеть в одном положении, тем более стоять. У малышей мышцы спины еще слабо развиты, поэтому от неправильной посадки за инструментом возможно развитие искривления позвоночника. Ребенку следует давать возможность подвигаться, размяться, отдохнуть, переменить позу. Преподаватель специальности по классу баяна и аккордеона должен контролировать, чтобы у ребенка всегда была правильная постановка корпуса (прямая спина, правильная осанка).

  Естественность позы ребенка на уроке специальности 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, когда вы просто беседуете с ним, и настраиваться на исполнение, когда начинается работа над произведением. Поэтому следует обратить внимание именно на эту сторону и включать в уроки моменты физической активности, двигательные упражнения, игровые элементы.

  Физкультминутки и паузы являются обязательной составной частью урока. 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.

  Игра на баяне и аккордеоне развивает мелкие мышцы кистей рук учащихся (мелкую моторику) и даже почерк у них становится лучше. Для отдыха можно использовать похлопывание ритмических рисунков. С удовольствием выполняют дети различные пальчиковые упражнения.

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

**Рациональная организация занятий по специальности.**

Важным фактором в сохранении здоровья учащегося является рациональная организация занятий, использование активных форм и методов обучения. Как правило, урок строится с учетом работоспособности ученика, его индивидуальных особенностей.

  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. 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

Преподавателю нужно всегда корректировать интенсивность работы и величину нагрузки, не допуская переутомления ученика и снижения его работоспособности. Однако,  нужно отметить, что утомление обладает двойным биологическим действием: с одной стороны, оно является защитной охранительной реакцией от чрезмерного истощения организма; с другой – утомление стимулирует восстановительные процессы, раздвигает границы функциональных возможностей, и при тренировке та же самая нагрузка будет постепенно все менее утомительной.

**Вопросы мотивации обучения.**

Принуждение к занятиям на инструменте, окрики и понукания со стороны родителей и педагогов не приведут ни к чему хорошему, а только будут медленно разрушать здоровье ребенка! Заставлять ребенка не следует: лучше спокойно и доброжелательно поговорить, привести примеры различных музыкантов — исполнителей, послушать красивую музыку, поиграть на инструменте, пригласить на концерты в ДШИ, просто побеседовать.
Очень печально, когда ребенок уже учиться в школе и вдруг у него пропадает интерес: избегает контактов с преподавателем, пропускает уроки без причин и т.д. Здесь играют многие факторы: влияние друзей, новые информационные технологии, не внимание родителей, авторитарные методы педагога, подавляющие инициативу ребенка или чрезвычайно большие нагрузки двух школ, а порой и трех – всё это сказывается на ребенке.
Здесь, педагогу, необходимо свести к минимуму отрицательные моменты, индивидуально подойти к сложившейся ситуации, изменить репертуарный план. Всё использовать для того, чтобы сохранить добрый, благоприятный климат в классе при общении с учеником, удалить напряжение, сомнения и создать атмосферу творчества и взаимопонимания. Стрессы и натянутые отношения губительно сказываются на здоровье не только ученика, но и преподавателя.

 **Оценка труда на занятиях по специальности.**

21 век вносит свои коррективы даже в такое малое дело, как оценка за работу ученика.

За многие года работы, педагоги отмечают, контингент обучающихся детей изменился: дети перегружены и не только школой образовательной. Но так- же дети и их родители, которые поощряют, желают быть загруженными (параллельно с посещением ДШИ или ДМШ, они занимаются спортом, изобразительным искусством и другими интересами), что сказывается на всё более редких и не систематических занятиях за инструментом. И вот, исходя из этого, мы педагоги должны объективно и справедливо оценивать работы наших учеников уже на уроках.

Да, оценки очень важны и выставляются они, исходя из индивидуальных способностей ученика, его физических данных, учитывать нужно и его здоровье.

Очень хорошим, сохраняющим здоровье, методом оценивания является:

— метод самооценки, когда ребенок пытается оценить свою работу на уроке или домашнюю;
— метод совместной оценки, задать наводящие вопросы, напомнить о неточностях или очень удачных моментах и т.д.;
— окончательная оценка, где по общему согласию, обсудив все «за» и «против» ребенок и учитель приходят к совместному выводу.

Пожелать ученику успехов по другим предметам, проявить интерес, узнать о возможных проблемах или предложить помощь – так же является здоровьесберегающим подходом.
Это поможет ему более раскрыться, почувствовать заинтересованность учителя и придаст уверенность.

**Здоровьесбережение — в каждую семью.**

Главную роль, в сохранении здоровья своих детей, играют родители.
Мы, педагоги, только своевременно корректируем и помогаем им в этом.
Работа с родителями в музыкальной школе включает в себя: беседы, лекции, концерты, различные внеклассные мероприятия или классные часы, проведенные совместно с родителями или для них.
Такое взаимодействие окажет неоценимую пользу для детей в отношении их здоровья, ведь участвуя в концертах, видя глаза родителей и чувствуя их поддержку, ребенок ещё больше стремиться к хорошим результатам, аплодисменты окрыляют и подталкивают к новым творческим достижениям. Хороший эмоциональный настрой приносит только удовлетворение и спокойную, уравновешенную психику.
Много творчества, терпения и сил нужно приложить педагогу школы искусств, чтобы в его классе каждому было комфортно, чтобы дети с радостью бежали на урок, чтобы эти уроки для ученика были не забываемыми и полезными.

**Заключение.**

Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и

отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому все, что относится к образовательному учреждению - характер обучения и воспитания, уровень педагогической культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д. – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья. Необходимо лишь увидеть эту связь.

**Используемая литература.**

1.     Возвышаева И.В.. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации: Законодательные и нормативные аспекты./И.В.Возвышаева //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. Дополнительное образование как система технологий сохранения и
укрепления здоровья детей: Учебное пособие. — /Н.В.Сократов и
другие. – Оренбург.: 2001.

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

7.     Ступницкая М.А., Белов А.В., Родионов В.А. Критериальное оценивание как здоровьесберегающий фактор школьной среды.//Школа здоровья. - 2003, №3, 37-40с.