

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5 г. БЛАГОВЕЩЕНСКА

Из опыта работы учителя музыки

**«Применение здоровьесберегающих технологий
на уроках музыки, как средство осуществления охраны труда
педагогов»**

Учитель музыки

Галимова Ризид Мажитовна

2022г.

(Слайд 4) Здоровьесберегающие технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся.

(Слайд 5-6) Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

1. технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
2. технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
3. разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами.

(Слайд 7) Здоровьесберегающие технологии:

- **направлены** на – обеспечение психического здоровья учащихся;
- **опираются** на принципы природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации);
- **достигаются через** – учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии;
- **приводят к** – предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; прирост учебных достижений.

Какие же психолого-педагогические технологии, использую я на уроках и во внеурочной деятельности.

1. Снятие эмоционального напряжения (Слайд 8)

Использование игровых технологий, оригинальных заданий и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности.

Например:

В начале учебного года использую игру

1) «Имя – ассоциация» (Слайд 9), для того, чтобы познакомиться с детьми, и снять психологическое напряжение мне и детям.

Дети сидят. Каждый по очереди называет свое имя и добавляет слово, с которым он себя ассоциирует. Можно предложить конкретную тему для таких ассоциаций: цвет, цветок, природные явления и т.д.

2) «Расскажи обо мне» (Слайд 10)

Пусть каждый ученик расскажет о своём соседе по парте. Чем он выделяется среди одноклассников, чем увлекается.

3) По САНПИНУ уроки музыки ставят всегда после математики или русского языка или последними уроками.

Когда приходишь на урок видишь, что дети уже устали я обычно предлагаю поиграть в игру «Отгадай слово» (Слайд 11)

Загадываем слово, связанное с прошлой темой урока. Даю наводящие фразы и ребята должны отгадать слово. Сразу слово у них не всегда удается отгадать, тогда я использую элемент игры «Поле чудес». Они называют буквы, если есть такая буква, то вписываю сразу, если нет, то букву пишу в стороне.

Загадываю где то 2,3 слова

о	р	г	а	н
---	---	---	---	---

11) Прекращайте урок со звонком. Напомните дежурному о его обязанностях. Удерживайтесь от излишних замечаний.

12) Обращайтесь за помощью к самим ученикам. С нарушителями, которых класс не поддерживает легче справиться.

13) Не допускать конфликтов с целым классом, а если он возник, не затягивайте его, ищите разумные пути его разрешения.

14) Помнить слова Н.А. Добролюбова о том, что справедливый учитель- это такой учитель, поступки которого оправданы в глазах учеников.

Таким образом, благоприятный психологический климат создается гуманным отношением учителя к ученику.

3. Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни (Слайд 13)

Охрана здоровья ребенка предполагает 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 опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. 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.

Так, на уроках музыки практически любая изучаемая тема может быть использована для освещения тех или иных фактов, способствующих формированию правильного отношения учеников к своему здоровью.

Например: **Тема: «Танец».**

Укреплять психическое и физическое здоровье средствами ритмики, формировать правильную осанку, походку. Развивать общую и мелкую моторику, снижать психологическое напряжение в процессе движения, игры.

В ПОСТАНОВЛЕНИИ ГЛАВНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО ВРАЧА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении [санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"](#)» говорится при использовании Электронных Средств Обучения во время занятий и перемен должна проводиться гимнастика для глаз. При использовании книжных учебных изданий гимнастика для глаз должна проводиться во время перемен. Для профилактики нарушений осанки во время занятий должны проводиться соответствующие физические упражнения, то есть физкультминутки.

Комплекс специальных упражнений для глаз (Слайд 14)

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4-5 раз.

2. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 1—2 раза.

3. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1—4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4-5 раз.

4. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4-5 раз.

5. Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет 1—4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1—6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3—4 раза.

6. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо-вверх — налево-вниз, потом прямо вдаль на счет 1—6. Затем налево-вверх — направо-вниз и посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4-5 раз.

Круг.

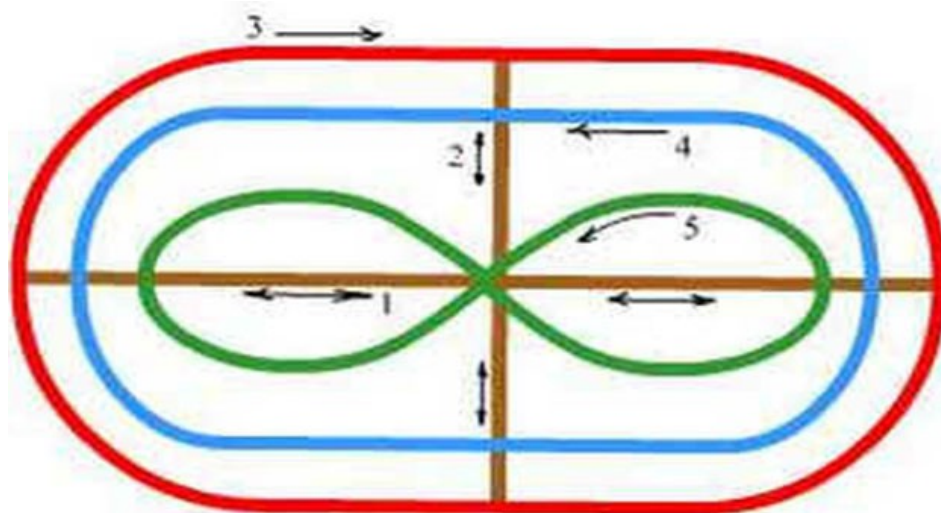
Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

Квадрат.

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний - в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

Буратино. (Слайд 15)

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика..



Физкультминутки для улучшения мозгового кровообращения (Слайд 16, 17)

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.

(Слайд 18) Сейчас уделяется большое внимание вопросу сохранения психологического здоровья современного школьника, однако не менее важен вопрос о сохранении психологического здоровья учителя.

Очевидно, что только психологически здоровый учитель реально способен создать эмоционально комфортную атмосферу в классе, обеспечивающую не только обучение и развитие ребенка, но и его воспитание как личности.

Современная статистика такова: учительство как профессиональная группа отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. По данным многих исследований, даже у молодых учителей частыми являются болезни сердечно-сосудистой системы, язвенные заболевания желудочно-кишечного тракта, заболевания неврогенного характера (нервные истощения, неврозы), проблемы с позвоночником.

Условия сидяче-стоячего труда учителя приводят к заболеванию варикозом. Следует помнить, что на уроке не рекомендуется сидеть и стоять в одной позе. Дома же надо стараться при всякой возможности укладывать ноги горизонтально, принимать контрастный душ для улучшения кровоснабжения и носить специальный противоварикозный трикотаж: гольфы, чулки, колготки.

Основные причины заболевания учителя

1. Главным болезнеобразующим фактором для педагога является профессиональный эмоциональный стресс.
2. Деятельность учителя часто сопровождается эмоциональной и интеллектуальной истощенностью и депрессивными состояниями.
3. Вынужденное превышение нормативных нагрузок.

Причины, разрушающие здоровье учителя

Мировоззренческие причины:

- 1) отсутствие идеала, показывающего образец для подражания и обеспечивающего «непотопляемость» личности, несмотря ни на какие условия;
- 2) неумение принимать жизнь такой, какая она есть, без критики и протеста;
- 3) неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни;
- 4) наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека;
- 5) неумение видеть во врагах – строгих и бескомпромиссных учителей;
- 6) неумение найти свое место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, от своей профессии, от работы на кухне ... и сохранить свое здоровье;
- 7) неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нем.

Психические причины:

- 1) неумение противостоять стрессам;
- 2) отсутствие навыка управления своими эмоциями;
- 3) частое превышение своих психических возможностей;
- 4) психическая дезадаптация как следствие неудовлетворенностью жизнью.

Тест (Слайд 19)

1. Меня тяготит педагогическая деятельность.
2. У меня нет желания общаться после работы.
3. У меня в группе есть "плохие" дети.
4. Если есть настроение - проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения - не считаю это необходимым.
5. Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.

Баллы

«да»- 3 очка,
«иногда»-2 очка,
«нет»- 1 очко.

Ключ (Слайд 20)

- 5-8 очков - Вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания;
9-12 очков - идет формирование профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания;
13-15 очков - идет развитие синдрома эмоционального выгорания.

Психотерапевтические упражнения

Регулярное выполнение этих простых поможет учителю, с одной стороны, снять напряжение, а с другой – повысить внутреннюю собранность.

Педагог может практиковать их в перерывах между уроками или на уроках, когда школьники самостоятельно выполняют полученное задание, по дороге на работу или домой.

1. *«Дыхание» (Слайд 21)* Упражнение желательно выполнять перед началом урока. Устройтесь в кресле или на стуле. Расслабьтесь и закройте глаза. По собственной команде постарайтесь отключить внимание от внешней ситуации, сосредоточьтесь на своем дыхании. При этом не следует специально управлять дыханием, не нужно нарушать его естественный ритм. Упражнение выполняется в течение 5-10 минут.
2. *«Настрой – утверждения» (Слайд 22)*
Я справлюсь!
Я молодец!
Я владею ситуацией!
Я уже чувствую себя хорошо!
Улыбка в течение всего дня!
3. *«Психоэнергетический зонтик» (Слайд 23)* Упражнение проводится с первой минуты после начала урока, а также при необходимости периодически в течение всего урока. Учитель встает перед классом, желательно – в центре классной комнаты, и в процессе объяснения старается представить, что за счет его воли и сознания над классом образуется своеобразный «зонтик», накрывающий всех учеников. Цель самого учителя – уверенно, крепко держать ручку этого «зонтика» на протяжении всего урока. Упражнение формирует способность контролировать ситуацию в классе.
4. *«Иванов, Петров, Сидоров».* Учитель, использующий средства педагогического манипулирования, обычно называет своих учеников только по фамилиям. Такое формальное общение «сверху вниз» подчеркивает деловой, административный стиль воздействия. И, напротив, учитель, стремящийся к реальному общению с ребятами, как правило, называет их по именам. Причем чем чаще он произносит имя своего ученика в беседе с ним, тем прочнее организуется психологический контакт между ними.
Манипулирующий учитель часто называет своего ученика в третьем лице в его присутствии. Например: «Вы только послушайте, что он говорит!». Ученик стоит рядом и слышит, что о нем говорят как об отсутствующем человеке. Можете себе представить, какое унижение он при этом испытывает?
Мудрый учитель скажет: «Саша, ты себя слышишь?». Понятна разница в этих двух фразах?
5. *«Невидимая нить».* Педагогическое манипулирование невозможно, если учитель не стремится к психологическому контакту с классом, с отдельным учащимся.
Когда вы разговариваете со школьником, представьте, что между вами протянулась невидимая нить – от ваших глаз к его глазам, от вашей души к его. Говорите так чтобы не порвать эту нить, держите ее и балансируйте на ней.
Общаясь с классом, натягивайте эту психологическую нить между собой и ребятами, отслеживайте ее: в какой-то момент беседы она ослабевает, затем снова напрягается. Помните: эта нить – ваш взаимный психологический контакт с вашими учениками.

Любому учителю важно уметь регулировать свое психоэмоциональное состояние, памятуя о том, что по сегодняшним представлениям часто не самими знаниями, а эмоциональным фоном, на котором они подаются обучающимся, играет достаточно серьезную роль. В овладении своим эмоциональным миром большую помощь могут оказать аутогенная тренировка, медитация, тренинги.

Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие способы:

Экономно расходовать свои эмоционально-энергетические ресурсы. Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов. Будьте оптимистом. Игнорируйте мрачные стороны жизни, позитивно оценивайте события и ситуации.

Для этого следует:

- Жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается, делается к лучшему».
- Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.
- Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
- Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы и найти выход.
- Если возникла проблема или конфликт, решать их своевременно и обдуманно.
- Взять за правило: дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивать общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедить себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально.
- Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Каждый проявляет свою индивидуальность так, как ему удобно, а не так, как это делаете вы или как бы вам этого хотелось. Необходимо быть гибче в оценках других людей, не стараться переделать партнера, подогнать его под себя.
- Развивать динамичность установок. Человек с большим набором гибких установок и достаточно большим количеством разных целей, обладающий способностью их заменять в случае неудачи, защищен от негативных стрессов лучше, чем тот, кто ориентирован на достижение единственного, главного конкретного результата.

Итак, уважаемые коллеги! Вопрос восстановления профессионального здоровья – это процесс постепенного преодоления и изживания невротических компонентов собственного внутреннего мира и профилактические меры по предотвращению заболеваний. Всем известно, что болезнь легче предупредить, чем вылечить. Будьте здоровы!

Свое выступление хочу закончить стихотворением! (Слайд 24)

Я сама себя нашла! Я сама себе важна!
Я сама себя открыла! Я сама себе нужна!
Я сама с собой дружу, я себе стихи пишу!
Я себе плохого слова больше в жизни не скажу!
Я сама себя люблю, я себе не нагрублю!
Потому что уважение для самой себя коплю!
Без любимой, без меня, не могу прожить и дня,
Я с собою неразлучна, Я - кровиночка моя!
Я с собой поговорю, похвалю и пожурю,

Если в чем-то сомневаюсь, то уверенность всею!
Я могу с собой болтать, словно бабочка порхать,
Я могу парить как птица, и меня не растоптать!
Я собою дорожу, Я удачу приношу!
Я притягиваю счастье, а несчастье отвожу!
Я сама себе пою песню нежную свою
Так собою восхищаюсь, что порою устаю!
За собою дорогой, я и в воду, и в огонь,
И живу теперь с собою как за каменной стеной!