

Рассмотрено и утверждено на
заседании педагогического совета,
протокол №5 от 02.04.2015г.



Утверждаю:
Директор ДМШ №5
Н.С. Климова
приказ от 03.04.2015г. №49

Положение

об использовании здоровьесберегающих
технологий в образовательном процессе

1. Общие положения

Настоящее Положение разработано в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации», «Санитарно – эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», Трудовым кодексом РФ, Уставом МБУ ДО «ДМШ №5» и регламентирует вопросы организации, проведения и контроля за мероприятиями по здоровьесбережению в образовательном процессе МБУ ДО «ДМШ №5» и обеспечивает комплексное решение задач по сохранению и укреплению здоровья, психологической и социальной адаптации учащихся, формированию навыков здорового образа жизни в процессе обучения.

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.

Ключевые положения здоровьесберегающих технологий:

- приоритет здоровья над другими ценностями.
- здоровье – главная жизненная ценность. Забота о здоровье необходима и здоровому, и больному человеку.
- валеологический подход, триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья индивида на основе использования всех позитивных факторов;
- подход к здоровью с помощью образования;
- принцип здорового образа жизни, соблюдение санитарно-гигиенического режима.
- организация целесообразного образовательного пространства.
- учет и использование физиологических возможностей организма ребенка в

соответствии с возрастным развитием и индивидуальный подход к ребенку.

2. Цели и задачи

Целью положения является использование здоровьесберегающих технологий в практике преподавания в МБУ ДО «ДМШ № 5» через:

- изучение, систематизирование и обобщения имеющегося опыта по введению здоровьесберегающих технологий в учебный процесс в других образовательных учреждениях;
- повышение компетентности преподавателей учреждения в вопросе здоровьесбережения;
- определение критериев урока со здоровьесберегающей установкой;
- обмен опытом ведения уроков с применением здоровьесберегающих технологий в учебном процессе и внеклассной работе между преподавателями школы;
- пропаганду здорового образа жизни среди обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Задача использования здоровьесберегающих технологий - обеспечение высокого уровня здоровья выпускника школы, как фундамента его дальнейшей успешной профессиональной деятельности.

3. Формы научно-методической работы в направлении здоровьесбережения.

Основными формами научно-методической работы являются:

- открытые уроки с целью обобщения и распространения передового педагогического опыта, повышения квалификации и развития профессиональных навыков;
- педагогические советы;
- конференции, методические семинары и круглые столы;
- самообразование преподавателей;
- организация методической копилки по здоровьесберегающим, развивающим и современным информационным технологиям.

4. Организация и планирование уроков с использованием здоровьесберегающих технологий.

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.

Преподаватели МБУ ДО ДМШ №5 должны:

- следить за соблюдением режима школьных занятий;
- строить урок с учетом работоспособности детей,
- чередовать различные виды деятельности,
- выполнять гигиенические требования
- создавать благоприятный эмоциональный настрой.

Гигиенические условия в классе должны соответствовать санитарным нормам. Следует поддерживать чистоту, определенную температуру и свежесть воздуха, уровень освещенности и т.п. Утомляемость учащихся и риск аллергических расстройств во многом зависят от соблюдения этих условий.

Главный упор на уроке – это **рациональная организация урока**, использование активных форм, методов и приемов обучения в сочетании со здоровьесбережением на уроках: динамические паузы, расслабление под музыку и включение игровых моментов на уроках, гимнастику для глаз, проведение интегрированных уроков.

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 урок, но не менее трех. Однообразие урока способствует утомлению учащихся. Вместе с тем необходимо помнить, что частые смены одного вида деятельности на другой требуют от учащихся дополнительных усилий, что также приводит к быстрой утомляемости. Об этом следует помнить преподавателям теоретических дисциплин.

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. 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.

Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся. 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 обучающихся.

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

На групповых уроках следует применять разнообразные игровые формы:

- 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 уроке - это важное условие для сохранения его здоровья. Его поза должна соответствовать характеру задачи, которую преподаватель перед ним поставил. Ребенок приходит на уроки в ДМШ 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 преподавателям 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, который должны действовать во время игры на инструменте. Для него это тяжелый физический труд.

Физкультминутки и паузы являются обязательной составной частью урока. 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). На уроках по специальности, особенно в подготовительном классе можно использовать игру в мяч, сочетая при этом учебные задачи, например, изучение нот или ритмического рисунка. Дети с удовольствием выполняют эти физические упражнения, не задумываясь о том, что они что-то изучают.

Игра на музыкальных инструментах развивает мелкие мышцы кистей рук учащихся (мелкую моторику), что существенно облегчает нагрузку на руки детей и даже почерк у них становится лучше. Для отдыха можно использовать прохлопывание ритмических рисунков, раскладывание знакомых песенок на карточках. С удовольствием выполняют дети различные пальчиковые упражнения. Значительный по объему и ценный в методическом плане материал содержится в учебных пособиях, составленных Т. А. Боровик «Медведь и ягодка» и др., «Играем пальчиками и развиваем речь» Цвынтарным, «доНОТЫши» А. Коноваловым, «Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников» Л. П. Савиной, «Путь к музицированию» Л. Баренбоймом и другими авторами.

Шумное веселье и смех у детей вызывает **упражнение «Сороконожки»**. Ребенку легко удаются движения 2 и 3 пальцем вперед, нежели боковое движение. В упражнении выполнять следующие движения: руки сомкнуть в кольцо (правая рука находится сверху), поочередно переступать 2 и 3 пальцами обеих рук по поверхности рук, на слове «догнали» руки встречаются на шее.

Две сороконожки

Бежали по дорожке.

Побежали, побежали

И друг дружечку догнали!

Преподавателям в своей практике можно рекомендовать упражнения Л. Баренбойма: «Фокус-покус», «Шесть котят», «Острова» и другие. Для новизны впечатления можно подобрать новые стихи, которые отличаются доступным для возраста ребенка образным содержанием. Наиболее интенсивное развитие ребенка идет, когда работа ума и чувств сопровождает практическую деятельность ребенка, получает выражение в его собственных действиях.

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. (Приложение №2).

Таким образом, приоритетным методом сохранения и укрепления здоровья детей и подростков на уроках игры на различных музыкальных инструментах 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 преподавателей. 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 мы не будем останавливаться подробно, так как их анализ заслуживает отдельного внимания. Подчеркнем 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.

Преподаватель 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 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 разрядам: улыбке, остроумной шутке, веселым и небидным сравнениям, использованию поговорок, афоризмов и др.

При планировании урока необходимо учитывать следующие моменты:

- плотность урока, т.е. количество времени, затраченного учеником, непосредственно на учебную работу. Рекомендуемые показатели колеблются в диапазоне от 60% до 80%;
- момент наступления утомления и снижения активности учащегося, (норма - не ранее чем за 5–10 минут до окончания урока);
- темп и особенности окончания урока. 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. Недопустима задержка учащихся в классе после звонка на перемену, если в музыкальной школе введена звонковая система занятий. Именно этот момент наиболее часто нарушается в нашей практике, когда именно перемену преподаватель использует для записи задания или для доигрывания произведений;

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 ДМШ.

На уроке преподаватель должен всегда находить возможность поощрить ученика за прилежание, отметить улучшения или недоработки в домашних занятиях. Оценки выставляются с учетом индивидуальных способностей учащихся. Хороший результат дает обсуждение оценки за урок совместно с учеником, чтобы он понимал, к

какому результату должен стремиться. В практике необходимо использовать систему оценивания, которую можно отнести к сохраняющей здоровье среде. Оценка за урок должна складываться из нескольких составляющих: самооценка, совместная оценка учителя и ученика, окончательная оценка.

На итоговых прослушиваниях, академических концертах, переводных и выпускных экзаменах комиссия должна прислушиваться к мнению педагога по специальности, характеристике музыкальных данных ученика, анализу исполнения произведений, поэтому оценка будет объективной и включает в себе бережное отношение к психологическому состоянию ученика. Необходимо исключить эмоциональную стрессовую нагрузку у учащихся при оценивании его результатов, учитывая различные психофизиологические особенности детей.

Таким образом, приведение в соответствие академических требований возможностям учеников, индивидуализация этих требований, придание содержанию образования личностного смысла должны создать условия для раскрытия возможностей ученика, что делает обучение успешным и помогает избегать негативных моментов, влияющих на его психику.

Особенностью здоровьесберегающего подхода является **момент окончания урока и переход ученика на следующий урок**. Необходимо пожелать ему хороших оценок по другим предметам, чтобы он ощущал заинтересованность преподавателя в его учебе, уверенность в своих силах. Все это будет способствовать формированию культуры общения и поведения вне урока, и чем активнее будет использоваться данный прием, тем скорее это перейдет не только в привычку, но и в характер человека.

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

Таким образом, рациональная организация урока включает в себя:

- разнообразные виды деятельности,
- частоту чередования видов деятельности,
- насыщенность урока,
- смена поз,
- 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.

Приложение №1

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (далее – ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени образования на уроках с элементами письма:

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза -средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

Приложение № 2

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
- Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.
- Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

- Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз
- 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. Повторять 1 - 2 раза.

