* **Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)**

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья обучающихся. К здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы и технологии, которые не наносят вреда здоровью обучающихся и преподавателей, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе.

Особенности здоровьесберегающих технологий состоят в их рациональности, совместной организации деятельности преподавателя и обучающихся, без которых невозможно достичь эффективности обучения. Это дает возможность преподавателю на уроке в музыкальной школе решать проблемы обучения успешнее, а обучающимся облегчает напряженность учебного процесса. Тем самым создается образовательная среда, которая обеспечивает снятие многих отрицательных факторов.

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 музыкальной 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. К примеру, кабинет в музыкальной школе должен быть хорошо проветренным, 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 ребенок устал, так как у него пропадает заинтересованность, внимание, появляется рассеянность, и предпринимать все возможные методы и приемы 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. Преподаватели, сохраняя здоровье детей, 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 другие негативные факторы.

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

1. Медико-гигиенические          здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса. Эти технологии ориентированы на обеспечение надлежащих гигиенических условий с учетом соответствия СанПиНам и охватывают вопросы освещения, зонирования пространства, соблюдения режима занятий и двигательной активности, ограничения предельного уровня учебной нагрузки.
2. Физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии, оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников. Эти технологии реализуются в виде правильной посадки за инструментом, динамических разминок, пальчиковых игр, гимнастики для глаз. Целью таких «спортивных вкраплений» является укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, формирование стрессоустойчивых форм поведения.
3. Психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии должны обеспечивать психологически комфортное состояние ребенка на уроке в музыкальной школе. Разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые преподавателем создают положительный эмоциональный фон урока, моделируют ситуацию успеха. Здоровьесберегающие технологии применяются с самых первых дней пребывания обучающегося в музыкальной школе. Одним из основополагающ их моментов, в котором необходимо помочь разобраться родителям еще на этапе поступления в музыкальную школу, является выбор музыкального инструмента. 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. Если все-таки даже самый маленький по всем возможным меркам инструмент оказался слишком большим или слишком тяжѐлым для маленького музыканта, то в этом случае необходимо более рационально использовать время на уроке: чередовать формы работы, чаще использовать физкультминутки, делать несколько «подходов» к инструменту в течение занятия.

Еще одним важным моментом при использовании здоровьесберегающих технологий в музыкальной школе является правильная посадка. Чтобы обеспечить максимальный комфорт обучающемуся и соответствие правилам необходимо, конечно, учитывать анатомо-физиологические данные обучающегося (рост, длина и строение рук, ног, корпуса). На любом инструменте правильной считается та посадка, которая удобна и создаѐт максимальную свободу действий исполнителя, устойчивость инструмента.

Осуществление воспитательно-образовательного процесса должно строиться на тех принципах, которые способствуют профилактике, диагностике и коррекции здоровья детей; развитию познавательной деятельности воспитанников; гуманизации образования. Принципы выступают в органическом единстве, образуя систему, в которую входят общедидактические и специфические принципы, выражающие закономерности педагогики оздоровления:

1. Принцип не нанесения вреда.
2. Принцип повторения умений и навыков с целью выработки динамических стереотипов.

1. Принцип постепенности, который предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.
2. Принцип доступности.
3. Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
4. Принцип цикличности, который заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения.
5. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.
6. Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
7. Принцип формирования ответственности у детей за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

* **Организация и планирование урока в музыкальной школе с использованием здоровьесберегающих**

**образовательных технологий**

Гигиенические условия в классе должны соответствовать санитарным нормам. В организации и проведении урока преподавателю важно учитывать обстановку и обеспечивать оптимальные гигиенические условия в классе: тепловой режим (температура воздуха должна быть комфортной для учащегося и преподавателя), проветривание в любую погоду, регулярную влажную уборку, достаточное освещение классного помещения. Отметим, что утомляемость школьников и риск аллергических расстройств во многом зависят от соблюдения этих условий. Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих       образовательных технологий обучения. От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на

высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Объем максимально допустимой учебной нагрузки обучающихся должен соответствовать нормам, так как правильно составленное расписание предупреждает появления переутомления.

В процессе урока необходимо разнообразить виды учебной деятельности. Например, изучение нотной грамоты, терминов, игра на инструменте, чтение с листа. Это особенно важно учитывать при работе с обучающимися младших классов, так как у детей очень низкий порог активного усвоения знаний и высокий порог утомляемости.

Одной из важнейших задач по реализации здоровьесберегающих технологий является использование активных, творческих методов обучения. Их применение снижает риск появления у школьников переутомления, способствует более гармоническому развитию личности. Необходимо использовать приемы активного вовлечения обучающихся в творческий процесс урока. Это может мыть беседа, дискуссия, теоретический разбор, практический показ, использование видео – и аудио-материалов и т.д.

Необходимо отдельно остановиться на приемах, способствующих снятию напряжения в ходе урока. Обязательным на уроке должно быть использование динамических пауз, физкультминуток, упражнений. Двигательная гимнастика помогает скорректировать природное мышечное напряжение. С первых уроков следует выполнять упражнения, направленные на укрепление мышц спины. Именно слабые мышцы спины являются одной из главных причин утомляемости юного музыканта. Смена видов деятельности на уроке также способствует смене позы обучающегося и, следовательно, снятия излишнего напряжения.

Одним из важных моментов в музыкальном образовании является использование игровых технологий с точки зрения здоровьесбережения. Игровые методы позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками, удовлетворить их потребность в движении, стабилизировать эмоции, сменить вид деятельности. Применение

игровых технологий на уроках специальности 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.

Поскольку работа ребенка в классе тесным образом связана с нотным текстом, нужно несколько слов сказать о профилактике утомления глаз. В течение урока необходимо регулярно делать гимнастику для глаз. Самые распространѐнные упражнения:

* движения глаз влево**–**вправо;
* движения глаз вверх**–**вниз;
* движения глаз по кругу (по часовой стрелке и обратно);
* выбор точки на окне, фиксация взгляда на ней, затем фиксация на точке, которая находится где**–**нибудь далеко на улице, то есть работа по принципу: близко**–**далеко.

Поскольку основой любого образовательного процесса является урок, то и его влияние на здоровье обучающихся является наиболее важной частью в этой сфере. Рациональная организация урока, использование активных форм и методов обучения **–**задача для каждого преподавателя музыкальной школы. Большинство критериев, о которых говорит традиционная методика, касаются сугубо педагогических аспектов проведения урока. Однако почти каждый из этих элементов связан с проблемой сохранения здоровья обучающихся. Нормой считается использование 4–7 видов работы  за урок, но не менее трех. Однообразие урока способствует утомлению обучающихся. Вместе с тем необходимо помнить, что частые смены одного вида деятельности на другой требуют от ребенка 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 обучающимся. 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 обучающихся 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 обучающихся. К таким методам относятся методы, направленные на развитие интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки. 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 музыкальной школе 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. 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.

В современной методике преподавание нацелено на создание благоприятного режима двигательной активности обучающихся с учетом их возраста и состояния здоровья. Поэтому преподавателям  музыкальной школы следует обратить внимание именно на эту сторону и включать в уроки моменты физической активности, двигательные упражнения, игровые элементы. 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. Для отдыха можно использовать прохлопывание ритмических рисунков, раскладывание знакомых песенок на карточках. С удовольствием выполняют дети различные пальчиковые упражнения.

Показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние обучающегося, выходящего с урока: спокойное, деловое, утомленное, растерянное или взвинченное.

Таким образом, рациональная организация урока включает в себя разнообразные виды деятельности, частоту их чередования, насыщенность урока, физические и эмоциональные разрядки. Все это снимает проблемы

переутомления и дети будут сохранять активность до конца урока. Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться к занятиям в музыкальной школе, раскрывать свои творческие способности.

* **Психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии**

Выполняя задачи психолого-педагогических здоровьесберегающих технологий, преподаватель должен обеспечить психологически комфортное состояние ребенка на занятии. Преподаватель должен: быть знаком с основами детской и педагогической психологии; знать, каким образом ребенок ведет себя в разные возрастные периоды, что свойственно для познавательных процессов в данный период развития (прежде всего на физиологическом уровне); разговаривать доброжелательным тоном, располагать к доверительным отношениям, поощрять за достигнутые результаты в исполнительской деятельности. Это создает положительный эмоциональный фон урока, моделирует ситуацию успеха. Большое значение имеет чувство юмора педагога, помогающее формировать у учащегося позитивный взгляд на мир и процесс обучения.

Преподаватель должен эмоционально и морально поддерживать ребенка, и ни в коем случае не сравнивать его посредственные результаты с эталоном, то есть с требованиями школьной программы, достижениями других, более успешных, учеников. Лучше вообще никогда не сравнивать ребенка с другими детьми. В условиях индивидуального обучения подобрать программу для ребенка, подходящую ему по способностям, возможностям не только возможно, но и нужно. Сравнивать ребенка можно только с ним самим и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов. Если во вчерашнем домашнем задании он выучил 2 фразы, а в сегодняшнем – уже 3, это нужно отметить как реальный успех, который должен быть

оценен. Следует подчеркнуть, что раз он что-то научился делать хорошо, то постепенно научится всему остальному.

Создание ситуаций успеха в музыкальной школе возможно и на уроках и при исполнении произведения на сцене; это может быть и концертное выступление и проигрывание пьесы перед родителями и другими учениками

* главное, чтобы при этом присутствовало одобрение действий ребенка, и его затраченные усилия соответствовали полученному результату. Особо актуально здесь умение педагога «правильно критиковать». Психологи выделяют шесть правил грамотной критики:

1. Если уже ничего изменить нельзя, не стоит критиковать вообще.
2. Выберите подходящее место и время. Никто не любит публичной критики, тем более дети.
3. Обязательно начните с хорошего (даже если это «хорошее» очень трудно найти).
4. Будьте конкретны. Если вы не можете сформулировать свою мысль ясно и конкретно, лучше вообще не критикуйте.
5. Если выступление было не самым удачным, дайте понять, что верите в возможность исправить ситуацию.
6. Одобрите исправления.

Преподаватель музыкальной школы должен владеть техникой педагогической психотерапии, в частности, эмоционально **–**разрядочными и

* подзарядочными приемами, оказывая ребенку всестороннюю психолого- педагогическую поддержку, помогая ему сохранить и восстановить психологическое здоровье.

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. Преподаватель музыкальной школы для сохранения здоровья детей должен стремится свести к минимуму возможные отрицательные моменты.

Благоприятный психологический климат на уроке также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд позитивных эмоций, полученный ребенком на уроке, создает атмосферу творчества и взаимопонимания. Стрессы, постоянное напряжение, отрицательные эмоции с обеих сторон свидетельствуют о преобладании на уроке тенденций, губительно сказывающихся на здоровье обучающегося.

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. На уроке преподаватель всегда должен находить возможность поощрить обучающегося за прилежание, отметить улучшения или недоработки в домашних занятиях. Оценки выставляются с учетом индивидуальных способностей ребенка. Хороший результат дает обсуждение оценки за урок совместно с ребенком, чтобы он понимал, к какому результату должен стремиться. Оценка за урок может складываться из нескольких составляющих: самооценка, совместная оценка преподавателя и обучающегося, окончательная оценка. На итоговых прослушиваниях, академических концертах, переводных и выпускных экзаменах комиссия должна прислушиваться к мнению преподавателя по специальности, характеристике музыкальных данных обучающегося, анализу исполнения произведений. Оценка должна быть объективной и заключать в себе бережное отношение к психологическому состоянию ученика. По возможности следует исключить эмоциональную стрессовую нагрузку у обучающихся при оценивании его результатов, учитывая различные психофизиологические особенности детей.

Преподаватель музыкальной школы должен создавать ситуации успеха при обучении. Создание ситуаций успеха возможно и на уроках и при исполнении произведения на сцене; это может быть и концертное выступление и проигрывание пьесы перед родителями и другими учениками

* главное, чтобы при этом присутствовало одобрение действий ребенка, и его затраченные усилия соответствовали полученному результату.

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

**Заключение**

Итак, приоритетным методом сохранения и укрепления здоровья детей и подростков на уроках в музыкальной школе является рациональное использование здоровьесберегающих образовательных технологий, разнообразных средств и форм и методов обучения и воспитания при оптимальной двигательной активности, соответствующей гигиеническим нормам на основе возрастных особенностей детей. Здоровьесберегающие технологии предполагают такое обучение, при котором дети не устают, а продуктивность их работы возрастает. Внедрение здовьесберегающих технологий в процесс обучения в музыкальной школе предъявляет ряд требований к преподавателю, который должен владеть не только методикой обучения игре на инструменте, но и специальными знаниями и навыками, разбираться в анатомо-физиологических и возрастных особенностях детей, обладать психолого-педагогической компетентностью. Преподаватель, используя профессионально **–**личностный потенциал, способен создать условия, в которых ребенок испытывал бы уверенность в себе и внутреннее удовлетворение. Такой подход может способствовать развитию здоровой обстановки общения между обучающимся и преподавателем, и, следовательно, посещение музыкальной школы обучающимся будет

доставлять ему радость и удовольствие, что принесет желаемые результаты обучения.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся более успешно адаптироваться к занятиям в музыкальной школе, раскрывать свои творческие способности.

К ожидаемым результатам оздоровительной работы на уроке с обучающимися музыкальной школы относятся:

* развитие музыкальных и творческих способностей ребенка;
* эмоциональное благополучие личности;
* снижение процента заболеваемости;
* увеличение физической и умственной работоспособности.

Подводя итог, следует отметить, что здоровьесберегающие образовательные технологии следует рассматривать как совокупность основных принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания и развития задачами здоровьесбережения, а рациональная организация урока в музыкальной школе с учетом здоровьесберегающего фактора помогает избежать перенапряжения и переутомления ребенка, сохранить его активность в течение всего урока, снимает проблему угасания интереса к обучению в музыкальной школе.