Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Городской дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской»

***Методический доклад***

**«Здоровьесберегающие технологии**

**в классе фортепиано»**

Выполнил:

Педагог д/о МХС «ВИТА»

Плужникова А.П.

Новокузнецк

2023

**ПЛАН**

ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………………………...3
ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ…4

ВВЕДЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС………………………………………………………………………..…8

ЗАКЛЮЧЕНИЕ…………………………………………………………………....14

ЛИТЕРАТУРА……………………………………………………………………..16

**ВВЕДЕНИЕ**

Каждое образовательное учреждение призвано обеспечить не только учебный процесс, но и содействовать нормальному развитию учащихся и охране их здоровья. Школа не может брать на себя функции медицинского учреждения, но именно педагоги должны создать условия для успешного обучения, поэтому знания по сохранению здоровья детей являются важным элементом профессиональной компетентности в нашей деятельности.

Здоровье лежит в основе благополучия любого человека, ведь здоровый человек может добиться больших успехов в жизни, быть активным ее участником. Темп современной жизни предъявляет высокие требования к человеку и его здоровью. В связи с этим возросло внимание и к здоровью детей и подростков. Большинство детей младшего и старшего школьного возраста имеют различные отклонения в состоянии здоровья: ослабление зрения, опорно-двигательного аппарата, неврологические нарушения, что ведет к отставанию в учебе. Именно эти обстоятельства требуют изучения проблемы сохранения здоровья подростков в условиях обучения в образовательных учреждениях, в частности, на уроках фортепиано.

Таким образом, цель данной работы – подтвердить положительное влияние здоровьесберегающих технологий на формирование здоровья учащихся.

Для достижения данной цели необходимо реализовать следующие задачи:

1. изучить опыт использования здоровьесберегающих технологий применительно к практике преподавания на уроке фортепиано;
2. систематизировать имеющийся опыт по введению здоровьесберегающих технологий в учебный процесс;
3. показать практические пути для введения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс;

Серьезное изучение затронутой проблемы является актуальным и продиктовано современными тенденциями в состоянии здоровья нации.

**опыт использования здоровьесберегающих технологий**

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. Особенности здоровьесберегающих технологий состоят в их рациональности, совместной организации деятельности педагога и учащегося, без которых невозможно достичь эффективности обучения. Это дает возможность учителю решать проблемы обучения успешнее, а учащимся 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  среда. «Обучающая среда» связана с развитием интеллектуальных и творческих способностей обучающегося, 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.

В системе общего образования вопрос о сохранении здоровья подростков разработан достаточно полно и носит систематический характер. Музыкальное образование  дает возможность каждому подростку удовлетворить свои индивидуальные познавательные, эстетические, творческие запросы, способствует снятию психологического барьера, формированию культуры здоровья.

Обучение музыке поможет привить  навыки, необходимые в жизни. Польза от занятий музыкой высока - развивается чувство ритма и музыкальный слух, тренируется мелкая моторика и координация движений, вырабатывается сила воли, усидчивость, воспитывается сценическая выдержка, развивается внимание и память. Необходимость дома самостоятельно заниматься музыкой учит организовывать свой день так, чтобы все успеть. Но самое главное - общение в кругу близких по интересам друзей снимет усталость после занятий, приобщает подростка к духовному наследию прошлого, познакомит с сокровищами мировой культуры, что благотворно скажется на его здоровье. Многообразие видов деятельности на уроках фортепиано позволяет на каждом занятии прибегать к различным здоровьесберегающим технологиям.

Огромные возможности для поддержания душевного здоровья учащегося имеет музыкотерапия или оздоровление музыкой. Значительная часть учёных считают музыкотерапию вспомогательным средством психотерапии, средством специфической подготовки пациентов к использованию сложных терапевтических методов. Другие авторы определяют музыкотерапию как средство в лечении, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых, страдающих от соматических и психических заболеваний.

Одним из первых людей, утверждавших значительное влияние музыки на психическое и физическое состояние человека, был греческий учёный и философ Пифагор. Как видно из труда Ямвлиха «О пифагорейской жизни», если некто «слушает прекрасные ритмы и песни, то такой человек начинает музыкальное образование с мелодий и ритмов, от которых излечиваются человеческие нравы и страсти и устанавливается первоначальная гармония душевных сил».

В России первые научные работы, посвящённые механизму влияния музыки на человека, появились в конце XIX — начале XX столетия. В работах В.М. Бехтерева, И.М. Сеченова, И.М. Догеля, И.Р. Тарханова появились данные о благоприятном влиянии музыки на центральную нервную систему, дыхание, кровообращение и газообмен.

Обучаясь игре на таком инструменте как фортепиано, необходимо учитывать индивидуальные особенности учащегося. Объем максимально допустимой учебной нагрузки учащихся должен соответствовать нормам. С целью исключения перегрузки, расписание составляется таким образом, чтобы дети могли чередовать индивидуальные занятия с групповыми, музыкальные дисциплины с общеобразовательными и др.

В соответствии с программой и планом работы, обучение игре на фортепиано предполагает ряд мероприятий по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

На начальном этапе обучения происходит формирование навыка и умения ученика правильно сидеть за инструментом. Прежде всего, необходимо держать ровную спину, иметь свободный двигательный аппарат плечевого пояса. С учащимися младших классов проводятся специальные двигательные упражнения на раскрепощение плечевого пояса, свободу и пластичность рук, самостоятельность и активность пальцев, и укрепление позвоночника. Большая часть упражнений рекомендованы педагогом – пианистом А.Д. Артоболевской в своём учебно-методическом пособии «Первая встреча с музыкой».

«Теремок», «Замочек», «Колечки», «Иди ко мне», «Гости» и проч. направлены на развитие мелкой моторики. «Шалтай-болтай», «У куклы кончился завод» – на раскрепощение плечевого пояса и укрепление позвоночника, «Висячий мост» – на свободу и пластичность рук. Для учащихся средних и старших классов на уроках присутствует постоянный контроль педагога, а также дома самоконтроль ученика, за правильной посадкой за инструментом и ощущением свободного опорно-двигательного аппарата; этому способствует и правильная постановка ног (пятки упираются в пол, для малышей обязательно ставится маленькая скамеечка под ноги).

На каждом уроке проходит немало здоровьесберегающих мероприятий. Прежде всего, это соблюдение гигиенических требований: мытьё рук ученика перед уроком, обязательное проветривание помещения перед началом занятий, проверяется освещённость рабочего места и регулируется температурный режим. Во время уроков происходит чередование видов учебной деятельности. Это проверка домашнего задания, анализ ошибок, различные беседы с учащимися, игровой показ педагога, объяснение новой темы, закрепление уже выученного материала, создание комфортной атмосферы, взаимопонимание педагога и учащегося, - всё это направлено не только на решение образовательных задач, но и на здоровьесберегающие мероприятия.

Здоровьесберегающие технологии – это программы и методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, мотивацию ведения здорового образа жизни. Эти технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребёнка: его ума, нравственных и эстетических чувств.

Многообразие видов деятельности на занятиях фортепиано позволяет на каждом занятии прибегать к различным здоровьесберегающим технологиям.

Арт-педагогические технологии развивают и усиливают внимание к чувствам, представляют возможность для самовыражения и самопознания, помогают ребёнку приобрести коммуникативные навыки и опыт творческой работы в коллективе, развивают воображение и творческое мышление. Для арт-педагогики характерен приоритет воспитательных целей над целями обучения.

Используя на уроках методы музыкотерапии и арттерапии, можно решить множество психологических проблем в отношениях с учениками, заинтересовать их и развить чувство удовлетворённости от занятий музыкой, научить их более серьёзно подходить к разучиванию музыкальных произведений в зависимости от индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

**введение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс**

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. Педагоги  следят за соблюдением режима учебных занятий: строят урок с учетом работоспособности учащихся, чередуют различные виды деятельности, выполняют гигиенические требования, создают благоприятный эмоциональный настрой. Тем не менее, нужно помнить об основных моментах учебного процесса.

*Гигиенические условия в кабинете*должны соответствовать санитарным нормам. Следует поддерживать чистоту, определенную температуру и свежесть воздуха, уровень освещенности и т.п. Отметим, что утомляемость и риск аллергических расстройств во многом  зависят от соблюдения этих условий.

Главное – *рациональная организация урока*, использование активных форм и методов обучения. Большинство педагогов используют следующие приемы здоровьесбережения на уроках: динамические паузы, гимнастику для глаз, проведение интегрированных уроков и т.д.

*Число видов учебной деятельности*, используемых преподавателем фортепиано, 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 обучающегося. 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 тоже следует помнить педагогам.

*Следует учитывать продолжительность и чередование различных видов учебной деятельности.* Нормой продолжительности одного вида работы считается 7-10 минут. Если в течение урока  используется один вид деятельности или 30-35 минут на уроке  занимает работа по нотам, то это приведет к снижению уровня восприятия материала учащимся. Необходимо чередовать различные виды слуховой, двигательной и творческой деятельности. Игра гамм и арпеджио сменяется разбором нового нотного материала, повторением уже выученных пьес, которые студент знает наизусть, сочинением и подбором знакомых мелодий и т. д.

*Работоспособность у учащихся связана с биоритмами* и имеет два основных пика. Первый подъем приходится на 9-11 часов, второй – на 16-18 часов. Неодинакова умственная способность  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.

*Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения студента***.**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 подростка.

*Психологический комфорт на уроке* - это важное условие для сохранения здоровья студента. Его поза должна соответствовать характеру задачи, которую педагог перед ним поставил. Подросток приходит на урок фортепиано, часто отсидев уже полдня на других занятиях,  ему  приходится сидеть за инструментом, держать локти, ставить пальцы, внимательно смотреть в ноты, не скручивать ноги «калачиком».

Необходимо помнить, что у  подростка продолжается формирование опорно-двигательного аппарата, происходит замена хрящевой ткани на костную ткань, поэтому больше 25 минут он не может сидеть в одном положении. Мышцы плечевого пояса и бедер развиты хорошо, а мышцы спины еще не у всех развиты, поэтому сидеть в вынужденной позе ему очень трудно. Учащимся следует давать возможность подвигаться, размяться, отдохнуть, переменить позу. Следует давать  возможность расслабиться, откинуться на спинку стула, когда вы просто беседуете с ним, и настраиваться на исполнение, когда начинается работа над произведением. Поэтому педагогам по классу фортепиано 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 многих детей еще недостаточно развиты мелкие мышцы кистей, которые должны действовать во время игры на инструменте. Для них 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. Игра на фортепиано развивает мелкие мышцы кистей рук учащихся (мелкую моторику), что существенно облегчает нагрузку на руки и даже почерк у них становится лучше. Для отдыха можно использовать прохлопывание  ритмических рисунков, раскладывание знакомых песенок на карточках. С удовольствием выполняют 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.

Давно известно, что наиболее интенсивное развитие  идет, когда работа ума и чувств сопровождает практическую деятельность обучающегося, получает выражение в его собственных действиях.

Таким образом, приоритетным методом сохранения и укрепления здоровья подростков на уроках фортепиано является рациональное использование разнообразных средств и форм физического воспитания при оптимальной двигательной активности, соответствующей гигиеническим нормам на основе возрастных особенностей. 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.

Педагог фортепиано  для сохранения здоровья учащегося стремится свести к минимуму возможные отрицательные моменты. Он может использовать индивидуальный подход в составлении репертуарного плана в соответствии с музыкальными способностями обучающегося, подбирая программу, при исполнении которой студент  чувствовал бы себя комфортно и уверенно.

*Благоприятный психологический климат на уроке* также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд позитивных эмоций, полученный учащимся 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 подростка.

О личности педагога, 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 необидным сравнениям, использованию поговорок, афоризмов и др.

*При планировании урока*необходимо учитывать следующие моменты:

* плотность урока, т.е. количество времени, затраченного учащимся, 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, преподаватель мог записать задание в дневник, сделать акценты на наиболее важных деталях в домашней работе, доброжелательно попрощаться.  Недопустима задержка студента в классе после звонка на перемену. Именно этот момент наиболее часто нарушается в нашей практике, когда именно перемену педагог 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 учащегося и успешность обучения игре на фортепиано. За последние годы в этом отношении наметились определенные сдвиги.  На уроке педагог всегда находит возможность поощрить учащегося 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 своей практике мы используем систему оценивания, которую можно отнести к сохраняющей здоровье среде. Оценка за урок складывается из нескольких составляющих: самооценка, совместная оценка преподавателя и ученика, окончательная оценка.

Особенностью здоровьесберегающего подхода является *момент окончания урока и переход учащегося на следующий урок.*Мы считаем необходимым пожелать ему хороших оценок по другим предметам, чтобы он ощущал заинтересованность педагога в его учебе, уверенность в своих силах. Все это будет способствовать формированию культуры общения и поведения вне урока, и чем раньше мы начнем проводить эту работу, тем скорее это перейдет не только в привычку, но и в характер человека.

Показателем эффективности проведенного занятия можно считать *состояние и вид учащегося, 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, смену позы, физические и эмоциональные разрядки. Все это снимает проблемы переутомления, отсутствие интереса к игре на инструменте, учащиеся будут сохранять активность до конца урока, им будет нравиться узнавать все больше нового.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Итак, хочется подчеркнуть, что реализация здоровьесберегающей образовательной модели подтверждает эффективность применения современных здоровьесберегающих технологий на уроке фортепиано. При этом достигаются положительные результаты.

В процессе использования музыкальных технологий учащиеся постигают, осваивают закономерности языка, учатся осознавать и воспроизводить музыку. Все это расширяет их кругозор, раздвигает горизонты исполнительской деятельности, дает возможность значительно повысить уровень исполнительских навыков, развивать музыкальные способности учащихся. Все музыкальные технологии помогают формировать навыки активного восприятия музыки, обогащают музыкальный опыт, прививают им знания, что в целом является важной предпосылкой обогащения музыкальной культуры учащихся.

Каждый педагог не только преподаватель, но и воспитатель. Благодаря духовной общности преподавателя и учащихся процесс обучения не сводится к передаче знаний, а выливается в многогранные отношения. Каждый педагог должен осуществить индивидуальное влияние на конкретного воспитанника, чем-то заинтересовать, увлечь, пробудить в нем неповторимую личность.

Итогом развивающего музыкального образования должно стать представление учащегося о деятельности музыканта – композитора, исполнителя, слушателя в их триединстве – как о высоком проявлении человеческого творческого потенциала, как о большом интеллектуальном и эмоциональном труде души, как о высшей потребности в преобразовании человека. Музыкальное воспитание таит в себе огромные возможности, основное достоинство и ценность которых заключается в их гуманистической направленности. Конечно, задачу сохранения здоровья подрастающего поколения не под силу решить одному педагогу. Но если каждый из нас задастся этой целью, и будет стремиться к ней - выиграют, в конечном счете, наши дети. Помните, что учебный процесс – это двустороннее действие, будьте доброжелательней к своим ученикам, будьте терпимее, умейте внимательно их выслушивать, поощряйте их откровенность с вами, интересуйтесь их жизнью за пределами ваших уроков, проявляйте уважение к их мнению, избегайте отрицательных оценочных личностных суждений. Если вы не правы, признайте это. Чаще хвалите ребёнка за самое скромное достижение и делайте это искренне.

Таким образом, цель данной работы – подтвердить положительное влияние здоровьесберегающих технологий на формирование здоровья учащихся – была достигнута.

Для достижения данной цели были решены следующие задачи: изучен и систематизирован опыт использования здоровьесберегающих технологий применительно к практике преподавания на уроке фортепиано; показан практический путь для введения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Артоболевская А. «Первая встреча с музыкой» учебное пособие, издание шестое. Москва «Советский композитор» 1992 г.
2. Курбатова Л. Мозг, творчество.//Начальная школа плюс: до и после. – 2003, №5, 45-50с.
3. Смирнова Т.И. Фортепиано. Интенсивный курс. Пособие для преподавателей, детей и родителей. Издательство ЦСДК Москва 1994г
4. Соковня-Семенова И.И.. Основы физиологии и гигиены детей и подростков. – М.: Академия, 1999.
5. Сократов Н.В., Феофанов В.Н. Мотивационные основы здоровьесберегающего образования детей: Методические рекомендации. – Оренбург.: 2001.
6. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – М.: Просвещение, 1979. - 170с.
7. Юдовина-Гальперина Т.Б. За роялем без слез, или я – детский педагог. СПб, 2006. С. 84