



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ДЕТСКИЙ (ПОДРОСТКОВЫЙ) ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»**

**СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «РОМАНТИКА»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ «В МИРЕ МУЗЫКИ»
НА ТЕМУ
«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ
НА ЗАНЯТИЯХ МУЗЫКОЙ
В УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

Автор-составитель:
Шубина Лариса Александровна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Новосибирск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «В МИРЕ МУЗЫКИ»
«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ЗАНЯТИЯХ
МУЗЫКОЙ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

2. ДИПЛОМ II СТЕПЕНИ VIII ВСЕРОССИЙСКОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КОНКУРСА «ФЕСТИВАЛЬ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА»

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ЗАНЯТИЯХ МУЗЫКОЙ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье описан опыт организации здоровьесберегающей среды на занятиях музыкой в учреждении дополнительного образования.

Ключевые слова: здоровьесбережение, музыкальное образование, образовательный процесс.

Во все времена человечество ценило здоровье, т.к. здоровый человек дольше и качественнее живет. Современному человеку, кроме того, важно, что здоровый человек является более конкурентоспособной личностью, имеет больше шансов достичь поставленных личных и профессиональных целей и стать успешным в жизни. К сожалению, в современных реалиях, не смотря (а в некоторых случаях из-за них) на все научные и технические успехи развития общества, значительное количество детей уже в школьном возрасте имеют различные (врожденные и/или приобретенные) отклонения в состоянии здоровья. Среди наиболее часто встречающихся – нарушение психики, опорно-двигательного аппарата, ослабление зрения, сколиоз и др. Очевидно, что эти состояния отражаются и на качестве учёбы, и на качестве жизни в целом.

Таким образом, перед современным педагогом особенно остро стоит проблема сохранения здоровья детей в целом и в процессе их обучения в частности.

Одна из важнейших задач, которые ставятся в рамках решения этой проблемы — воспитывать у детей ценностное отношение к здоровью. Но реализация этой задачи усложняется тем, что, как правило, деятельность, связанная с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, не воспринимается детьми как актуальная и значимая. Поэтому столь важно сделать её интересной и привлекательной.

Одним из основных направлений деятельности педагогов в этом направлении является применение здоровьесберегающих технологий.

«Внедрение понятия «здоровьесбережение» обусловлено социальной необходимостью создания условий для детей, обеспечивающих их физическое, психологическое здоровье, адаптацию». [2] Исследования Н.К. Смирнова подтверждают, что «качество образования не может рассматриваться вне контекста охраны здоровья, а важной характеристикой образования является совокупность применяемых современных здоровьесберегающих технологий, основанных на знании психолого-педагогических и физиологических особенностей развития ребенка. [4]

Под здоровьесберегающими понимают такие образовательные технологии, которые идут на пользу здоровья обучающихся.

Г.К. Селевко и Н.К. Смирнов указывают, что здоровьесберегающее обучение состоит из двух составляющих. [3, 4] Базой первой, названной

«обучающая среда», является педагогика, основанная на использовании активных форм и методов обучения, способствующих развитию интеллектуальных и творческих способностей обучающихся. Второй составляющей здоровьесберегающего обучения является «сохраняющая здоровье среда», которая направлена на создание психологического комфорта обучающихся и развитие их эмоциональной отзывчивости.

В рамках модернизации системы образования внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс становится обязательным.

Важным положением для раскрытия темы нашей статьи является утверждение о том, что дополнительное образование детей занимает особое место и среди всех направлений — музыкальное — одно из самых востребованных родителями и школьниками. Дополнительное музыкальное образование дает возможность обучающимся не только удовлетворить индивидуальные эстетические, творческие и познавательные, запросы, но и помогает обрести различные навыки, необходимые в жизни; способствует уменьшению дискомфортных психологических состояний, а так же формированию культуры здоровья.

Учитывая два вышеназванных положения о необходимости внедрения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс и особом месте дополнительного музыкального образования, сформулируем цель данной работы: описание опыта работы по организации здоровьесберегающей среды на занятиях фортепиано.

Остановимся сначала на плюсах и минусах обучения игре на фортепиано с точки зрения здоровьесбережения.

Во-первых, основным плюсом является эстетическое и физическое развитие, а именно:

- развитие мелкой моторики и координации движений, чувства ритма и музыкального слуха, внимания и памяти;
- воспитание силы воли, усидчивости и сценической выдержки.

Во-вторых, занятия музыкой учат организовывать свой день так, чтобы все успеть. В-третьих, общение в кругу близких по интересам друзей создает эмоциональный комфорт.

Главным минусом любого дополнительного образования является то, что существенно возрастает учебная нагрузка на ребенка. Так, те, кто учатся музыке, вместо прогулки на свежем воздухе часть свободного времени проводят за инструментом. На таких школьников ложится дополнительная как физическая, так и психологическая нагрузка.

Например, обучающийся сначала провел полдня в школе за партой, а во второй половине дня приходит на занятия музыкой, где опять приходится сидеть за инструментом; а, кроме того, правильно держать локти, ставить пальцы, внимательно смотреть в ноты, не скручивать ноги под стулом и т.п.

В итоге, одна из главных причин истощения ресурсов здоровья обучающихся – это хроническое утомление.

В борьбе с переутомлением педагог может использовать достаточно

большой арсенал методов и приемов. Остановимся на некоторых из них.

Во-первых, важно помнить и учитывать возрастные особенности развития обучающихся. Например, то, что ребенок не может сидеть в одном положении (тем более, в вынужденной позе) больше 25 минут, потому что мышцы спины развиты еще слабо, формирование опорно-двигательного аппарата только продолжается и происходит замена хрящевой ткани на костную. Поэтому для обучающихся любого возраста важно периодически двигаться и разминаться. В связи с этим, различного рода разминки, физкультминутки и паузы являются обязательными на занятии. Можно использовать различные движения под музыку плавного, маршевого или подвижного характера, пальчиковые упражнения, прохлопывание ритмических рисунков, раскладывание знакомых песенок на карточках, широко распространенные упражнения Л. Баренбойма: «Фокус-покус», «Шесть котят», «Острова» и другие. Все они развивают эмоциональное восприятие музыки, учат контролировать свои ощущения и владеть различными группами мышц, и, следовательно, являются здоровьесберегающими средствами.

Во-вторых, педагогу необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающихся и правильно дозировать нагрузку для каждого из них. Для кого-то, вероятно, не следует торопить учебный процесс. Для других, - в определенных ситуациях и с учетом настроения ребенка, - лучше импровизировать и не слишком строго придерживаться заранее продуманного плана занятия.

В-третьих, важным условием сохранения здоровья школьников является психологический комфорт на занятиях.

Можно использовать методы, которые помогают снять признаки утомления, активизируют инициативу и творческое самовыражение обучающихся:

- методы свободного выбора (обсуждения, беседы, выбор приемов и способов исполнения, свобода творчества и т.д.);

- активные методы (обучение действием, через ролевую игру, когда обучающийся выступает, например, в роли педагога или исследователя);

- методы, направленные на развитие интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и др.

В-четвертых, поскольку к переутомлению одинаково может привести и однообразие занятий, и частые смены одного вида деятельности на другой, педагогу важно находить баланс в использовании различных видов учебной деятельности и частоте их смены.

Для этого, например, хорошо подходит применение игр и сказок. Так, можно эффективно использовать прием путешествия в сказку: придумывается название, технические приемы связываются с художественным замыслом, выстраивается исполнение и разучивание пьес, объединенных общим сюжетом. В итоге, даже самый скучный этюд превращается в интересную игру. Все это помогает поддерживать интерес и увлеченность игрой на инструменте, вызывает положительные эмоции и создает благоприятный

эмоциональный настрой, а в итоге, - формирует культуру здоровья, и здоровьесберегающее поведение при обучении игре на фортепиано.

Очевидно, что, чем больше видов деятельности на занятиях фортепиано используется, тем больше возможностей появляется для применения здоровьесберегающих технологий.

Одной из наиболее интересных - является музыкотерапия, которая напрямую влияет на эмоциональное состояние, а значит, помогает поддерживать душевное здоровье обучающихся. Так, множественно проведенные исследования влияния различной музыки на психику, показали, что, например, «Лунная соната» Л. Бетховена и «Времена года» П. И. Чайковского снижают раздражительность и нервное напряжение, произведения В.А. Моцарта могут оказаться лечебными при соматических заболеваниях, знаменитый «Полонез» М.К. Огинского уменьшает головные боли, а «Элегия» С. Рахманинова улучшает работу сердца. Опыт работы показывает, что произведение для релаксации каждого конкретного школьника эффективно подбирать с ним совместно, учитывая его личные предпочтения.

Следующим интересным здоровьесберегающим направлением деятельности на музыкальных занятиях является арт-терапия, которая позволяет через рисунок, игру, творчество найти выход внутренним конфликтам, сильным эмоциям, понять собственные чувства. Занятия арт-терапией не являются напрямую занятиями фортепиано и, как кажется, забирают у них время, но в конечном итоге, оказываются важной составляющей частью организации здоровьесберегающей среды.

Для старших школьников можно практиковать релаксационные, дыхательные, медитативные упражнения, аутогенные тренировки. Особенно хорошо использовать эти приемы для снятия нервно-психических нагрузок, нормализации предконцертного состояния и как профилактику мышечных зажимов. Сосредоточенность внимания на расслаблении и мышечной релаксации в процессе аутогенной тренировки даёт концентрированный отдых, благодаря чему организм может быстро восстанавливать силы даже в самых стрессовых ситуациях, например, перед концертным выступлением.

Ну и последнее, возможно, не имеющее прямое отношение именно к организации занятий музыкой, но важное для здоровьесбережения юных музыкантов: поскольку игра на инструменте требует от музыканта затрат большого количества энергии, ему необходима соответствующая физическая подготовка. Поэтому педагог должен уметь мотивировать обучающихся и их родителей на то, чтобы находить возможность для занятий физкультурой и спортом в свободное время. Самый простой способ

— организовывать воспитательные спортивные мероприятия для воспитанников и их семей. На наш взгляд, очень эффективным является личный пример самого педагога: его образ жизни, расписание тренировок, участие в мероприятиях со своей семьей и т.п.

В заключении подчеркнем, что использование вышеописанных методов и приемов в течение 9 месяцев привело к снижению количества пропусков занятий по болезни обучающихся на 9% по сравнению с предыдущим учебным годом, что доказывает эффективность описанного опыта организации здоровьесберегающей среды на занятиях музыкой в учреждении дополнительного образования.

Библиографический список

1. Бабенкова Е. А. Настольная книга здоровьесбережения. - М.: Генезис, 2013. -192 с.

2.Пелихова А. В. Педагогическое сопровождение процесса здоровьесбережения детей дошкольного возраста // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 6-1. - URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=32181> (дата обращения: 02.02.2023).

3. Селевко Г. К. Энциклопедия образовательных технологий. - М.: Народное образование, 2005. - 253 с.

4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии для учителя и школы. - М.: АРКТИ, 2003. – 270 с.