

Лейченко Вераника Александровна

Методическая разработка

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В КЛАССЕ ФОРТЕПИАНО ДШИ**

УО «Новополоцкий государственный музыкальный колледж»,
преподаватель цикловой комиссии «Фортепиано»

НОВОПОЛОЦК, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

АННОТАЦИЯ.....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ВОЗНИКНОВЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК ЧАСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	6
ГЛАВА 2. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	14
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	22
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	23

АННОТАЦИЯ

Главным ресурсом любой страны, одним из гарантов её национальной безопасности является образование. Физическое и духовно-нравственное здоровье населения определяет уровень цивилизации государства, является индикатором устойчивого развития нации. Образовательное учреждение на современном этапе развития общества должно стать важнейшим звеном в формировании и укреплении здоровья учащихся. Охрану здоровья сегодня называют приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивают полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом. Здоровьесбережение в образовании как ценность представлено тремя взаимосвязанными блоками: здоровьесбережение как ценность государственная, общественная, личностная. Здоровьесберегающая педагогика, главная отличительная особенность которой — приоритет здоровья среди других направлений воспитательной работы школы, включает последовательное формирование в школе (или в другом образовательном учреждении) здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий, чтобы получение учащимися образования происходило без ущерба для здоровья, а также воспитание у учащихся культуры здоровья, под которой мы понимаем не только грамотность в вопросах здоровья, достигаемую в результате обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье.

Данная работа будет полезна учителям общеобразовательных, музыкальных школ и ДШИ.

ВВЕДЕНИЕ

Специалистами установлено, что определенные факторы образовательной среды оказывают влияние на состояние здоровья обучающихся. Так, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования в этой области позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье детей:

- а) стрессовая педагогическая тактика;
- б) интенсификация учебного процесса;
- в) конфликтные ситуации со сверстниками;
- г) несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- д) несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- е) недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Здоровье ребенка можно считать нормой, если он:

- умеет преодолевать усталость (физический аспект здоровья);
- проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение,
- самообучаем (интеллектуальный аспект здоровья);
- честен, самокритичен (нравственное здоровье);
- коммуникабелен (социальное здоровье);
- уравновешен (эмоциональный аспект здоровья).

На уровне школы с использованием здоровьесберегающих технологий решаются следующие задачи:

- создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий для образовательного процесса;
- обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у обучающихся дезадаптационных состояний: переутомления, гиподинамии, стресса и т.п.;
- воспитать стремление к ведению здорового образа жизни;
- проведение мониторинга состояния здоровья обучающихся;
- проведение тематической работы с родителями обучающихся, направленной на формирование в их семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактику вредных привычек.

Перед учителем, готовым использовать в своей работе здоровьесберегающие образовательные технологии, на первом этапе стоят следующие задачи:

- объективно оценить свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой коррекции и приступить к его реализации);

- пройти необходимое повышение квалификации по вопросам здоровья, здоровьесберегающих образовательных технологий;

- провести «ревизию» используемых в своей работе педагогических приемов и техник в аспекте их предполагаемого воздействия на здоровье учащихся;

- начать целенаправленную реализацию ЗОТ в ходе проведения учебных занятий и внешкольной работы, с обучающимися, отслеживая получаемые результаты с помощью объективных методов оценки;

- содействовать формированию в своем образовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды как эффективному взаимодействию всех членов педагогического коллектива, обучающихся и их родителей для создания условий и реализации программ, направленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в обучении могут применяться разные группы средств (например, средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы и другие). Комплексное использование таких средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления и в классе фортепиано. Рассмотрим некоторые из них.

ГЛАВА 1. ВОЗНИКНОВЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК ЧАСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Анализ научно-литературных источников, изучение практического опыта говорит о том, что термин «Здоровьесберегающие технологии» появился совсем недавно. Возникновение его связано с системой образования, с созданием условий для детей и учащейся молодежи, обеспечивающих их здоровье. В данном направлении работают педагоги, медики, психологи и биологи (В.Ф. Базарный, М.М. Безруких, О.В. Белоусов, Н.С. Белан, Л.Н. Горovenko, Л.И. Губарева, В.В. Колбанов, В.Р. Кучма, Т.Г. Олешкевич, К.А. Палиева, Н.К. Смирнов, Г.М. Соловьев, Л.М. Сухорева, Н.Д. Сухорева, И.А. Фоменко, Б.Н. Чумаков и др.).

Такая интеграция ученых подчеркивает актуальность проблемы и заинтересованность ею общества. Система образования становится полигоном опытно-экспериментальной работы, центром междисциплинарных научных усилий. Отрабатываются не только различные подходы в решении проблемы сохранения здоровья субъектов образовательного процесса, но и научные представления, определяющие существенные характеристики здоровьесберегающих технологий, без понимания которых невозможно осознанно, научно обосновано и системно организовать деятельность по их разработке и внедрению. Сегодня быть педагогически грамотным специалистом нельзя без изучения всего обширного арсенала образовательных технологий, отмечает Г.К. Селевко. Необходимо ориентироваться в широком спектре современных идей, школ и направлений, не терять время на открытие уже известного.

Категорийно-теоретический аппарат науки (тезаурус) о содержании термина «педагогическая технология» является ключевым звеном в понимании нами существенных характеристик здоровьесберегающих технологий.

В СССР термин «технология» появился в 1963 году, однако распространение получил только к концу 80-х годов.

Результаты исследования приемов педагогических технологий отражены в работах П.И. Ахлестина, В.П. Беспалько, Л.И. Богомолова, М.В. Буланова-Топоркова, В.С. Игропуло, М.В. Кларина, В.С. Кукушина, М.М. Левина, Б.Т. Лихачева, А.С. Макаренко, Н.Н. Орлова, В.А. Петькова, Г.К. Селевко, В.А. Слостенина, Г.М. Соловьева, Н.Ф. Талызиной, Д.В. Чернилевского, Р.Х. Шаймарданова, П.М. Эрдниева, Ф. Янушевича и многих других ученых.

Понятие «педагогическая технология» в отечественной педагогической литературе на современном этапе не является общепринятым. В понимании ее сущности и употреблении термина существуют разночтения.

Согласно В.П. Беспалько, педагогическая технология - это содержательная техника реализации учебного процесса. По М.В. Кларину, педагогическая технология - системная совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей. Автор отмечает, что понятие «педагогическая технология» соотносится в отечественной педагогике с процессами обучения и воспитания, в отличие от зарубежной, где оно ограничено сферой обучения. Б.Т. Лихачев утверждает, что педагогическая технология - совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств; она есть инструментарий педагогического процесса. И.П. Волков представляет педагогическую технологию как описание процесса достижения планируемых результатов обучения. Педагогическая технология по В.М. Монахову - это продуманная во всех деталях модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для учащихся и учителя. Г.К. Селевко в понимании педагогической технологии обобщает все смыслы определений всех предыдущих авторов и выделяет три ее аспекта: научный, процессуально-описательный, процессуально-действенный.

В образовательной практике понятие «педагогическая технология» используется на трех иерархически соподчиненных уровнях:

- Общепедагогический (общедидактический) уровень.

- Общепедагогическая (общедидактическая, общевоспитательная) технология характеризует целостный образовательный процесс в данном регионе, учебном заведении, на определенной ступени обучения. Здесь педагогическая технология синонимична педагогической системе: в нее включается совокупность целей, содержания, средств и методов обучения, алгоритм деятельности субъектов и объектов процесса.

- Частнометодический (предметный) уровень.

- Термин «частнопредметная педагогическая технология» употребляется в значении «частная методика», т.е. как совокупность методов и средств для реализации определенного содержания обучения и воспитания в рамках одного предмета, класса, мастерской учителя (методика преподавания предметов, методика компенсирующего обучения, методика работы учителя, воспитателя).

- Локальный (модульный) уровень.

- Локальная технология представляет собой технологию отдельных частей учебно-воспитательного процесса, решение частных дидактических и воспитательных задач (технология отдельных видов деятельности, формирования понятий, воспитания отдельных личностных качеств, технология урока, усвоения новых знаний, технология повторения и контроля материала, технология самостоятельной работы и др.).

А.В. Духавнева выделяет основные структурные составляющие педагогической технологии: а) концептуальная основа; б) содержательная часть обучения: цели обучения - общие и конкретные; содержание учебного материала; в) процессуальная часть - технологический процесс: организация учебного процесса; методы и формы учебной деятельности учащихся; методы и формы работы преподавателя; деятельность преподавателя по управлению процессом усвоения материала; диагностика учебного процесса.

Г.К. Селевко утверждает, что любая педагогическая технология должна удовлетворять основные методологические требования и иметь: концептуальность, системность, управляемость, эффективность, воспроизводимость.

Важной особенностью педагогической технологии является «технологичность» содержания обучения или воспитания, его способность подвергаться кодированию, не утрачивая при этом своих воспитательно-обучающих возможностей. Немаловажна связь педагогической технологии с психологией. Каждое технологическое звено, цепочка, система достигает высокой эффективности, если имеет психологические обоснования и практические выходы. Еще одна особенность состоит в том, что любая педагогическая технология, ее разработка и применение требуют высочайшей творческой активности педагога и учащихся. Особенностью педагогической технологии является также и то, что они не обеспечивают всем одинаково высокий результат обученности и воспитанности. Педагогическая технология не механический, раз и навсегда заданный процесс с неизменным выходом, а организационно-содержательная структура, сердцевина, определяющая направление взаимодействия педагога и учащихся при бесконечном разнообразии подходов и отношений.

Все явления технологического порядка в педагогике условно классифицируются на: образовательные макросистемы; образовательные микросистемы; крупные методико-технологические структуры; методико-технологические системные формирования; технологические приемы, операции процедуры, методико-технологические цепочки; технологизированные формы учета результатов; технологические средства.

Исходя из сущностных характеристик педагогических технологий систематизированы складывающиеся в науке и практике представления об здоровьесберегающих технологиях. Отдельные вопросы их содержания отражаются в плане общих аспектов педагогики, в подготовке учительских кадров, их профессионально-педагогической деятельности. Более конкретно, в плане отдельных их направлений, они представлены в работах М.В. Аносовой, 2003; О.А. Ахвердовой и И.В. Боева, 2003; СМ. Десятова, 1999; Т.В. Курганской и В.А. Петькова, 2002; М.М. Безруких и В.Д. Сонькина, 2002; Ю.Н. Сеницына, 1999 и др. Целостный подход в определении их сущностных характеристик, системности, структурности и организационных форм просматривается в трудах Н.К. Смирнова, 2003, 2005 и Г.М. Соловьева, 1996, 2003.

Г.М. Соловьев (2002, 2003 гг.) утверждает, что качество образования не может рассматриваться вне контекста здоровьесберегающих образовательных технологий, что качественной характеристикой здоровьесберегающего образования выступает прежде всего педагогическая система - степень и совокупность используемых в образовании современных научно обоснованных педагогических технологий обучения и воспитания, функционально и организационно отражающих структуру совместной (учитель - ученик) творческой деятельности, основанной на психолого-педагогических и физиологических закономерностях интеллектуальной и воспитательной работы.

Соизмеряя цель здоровьесберегающей технологии с общей целью образования, которая на протяжении многих лет периодически менялась (в зависимости от социального заказа, потребностей общества, представлений о задачах системы образования), Г.М. Соловьев определяет, что общая цель в образовании должна состоять в следующем: «Научить мыслить, трудиться, сформировать устойчивые качества саморазвивающейся творческой личности и подготовить ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды».

В связи с переходом нашего государства в экономику рыночного типа современная цель в образовании определяется необходимостью подготовки конкурентноспособной личности, то есть человека, обладающего универсальными знаниями и личностными качествами, которые помогут ему самостоятельно, критически и творчески мыслить, уверенно вступать в социальные отношения, адаптироваться к рынку труда.

Как отмечает В.И. Новикова, конкурентноспособная личность - это личность, обладающая такими интегральными характеристиками, как направленность, компетентность, гибкость (интеллектуальная,

эмоциональная, поведенческая), которые позволяют ей добиваться успеха в деятельности, общении и самосознании. К перечню качеств конкурентно способной личности необходимо еще добавить культурные, социально-духовные ценности

В контексте духовно-нравственного здоровья постановка такой цели образования детей и учащейся молодежи проблематична и дискуссионна. Цель в образовании учащихся, сформулированная Г.М. Соловьевым, всеобъемлющая, носит стратегическое значение (не зависит от направленности содержания социально-экономической формации), отражает важность принадлежности системы образования к здоровью подрастающего поколения. Современная же цель в образовании конкретизирована в аспекте сложившихся в настоящее время рыночных отношений. В этом контексте необходимо гармоничное сочетание общего и частного, традиционного и инновационного, перспективного и сиюминутного.

Н.К. Смирнов (2003) рассматривает здоровьесберегающую образовательную технологию и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики - одну из самых перспективных образовательных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов. При этом акцентирует внимание на том, что именно учитель может сделать для здоровья школьников гораздо больше, чем врач: «Учителя надо не заставлять выполнять обязанности врача или медсестры, а обучать психолого-педагогическим технологиям, позволяющим ему самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих учеников». Общее понятие «здоровьесберегающие технологии» по его представлению интегрируют все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся, а эффективность позитивного воздействия на здоровье школьников различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной «встроенностью» в общую систему, направленную на благо здоровья учащихся и педагогов и отвечающую единству целей, задач, идеологии: «Хаотичный набор методов, имеющих то или иное отношение к заявленной цели, не составляет никакой технологии, в том числе и здоровьесберегающей. Как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей насколько при реализации данной технологии (педагогической системы) решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса -

учащихся и педагогов. В тоже время оно определяет направленность действий, совокупность задач, решаемых в процессе достижения главной цели образовательной системы и, таким образом, фиксирует соответствующий приоритет в идеологии и принципах педагогической деятельности. Это как бы показатель того, что с учащихся без их согласия не взимается «плата» за получаемое ими образование в форме непреднамеренного нанесения ущерба их здоровью». И далее Н.К. Смирнов отмечает: «Несмотря на то, что формально ценность здоровья признается всеми, в том числе и педагогами, упоминание о задачах здоровье сбережения в описании педагогических технологий, методов и систем почти не встречается». Причины этого, по его мнению, заключаются в следующем. «Во-первых, забота о здоровье учащихся в теоретических концепциях большинства известных ученых-педагогов и практиков далеко не первостепенна в сравнении с такими задачами, как обученность, воспитанность, личностное развитие и т.п., вокруг которых в основном и концентрируется педагогическая мысль. Во-вторых, принцип «не навреди», который является важнейшим принципом здоровье сберегающей педагогики, имманентно присутствует во всех педагогических концепциях как само собой разумеющееся условие. Но такая обманчивая теоретическая очевидность приводит к тому, что в реальной практической работе большинства образовательных учреждений вопросам здоровья сбережения не уделяется должного внимания, или проводятся бессистемные мероприятия, не имеющие необходимого научного обоснования. На самом деле каждый элемент образовательного процесса так или иначе связан с проблемой здоровья учащихся. Необходимо лишь увидеть эту связь, что также относится к здоровье сберегающей технологии. В-третьих, постановка такой задачи определяет необходимость выработки критериев оценки ее решения, т.е. диагностики влияния образовательного процесса на здоровье, а это составляет дополнительную трудноразрешимую проблему для авторов педагогических технологий».

Н.К. Смирнов группирует здоровьесберегающие технологии, применяемые в системе образования, по их направленности и содержанию. К таким группам он относит следующие:

- Медико-гигиенические технологии (МГТ).

Это контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов; функционирование медицинских кабинетов; неотложная помощь обращающимся к школьным медработникам; мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению; организация профилактических мероприятий; медико-психолого-педагогическое консультирование.

- Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ), обеспечивающие самые разнообразные формы укрепления здоровья средствами физической всем учебным и учебно-вспомогательным составом.

- Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ). По характеру действия подразделены на следующие группы:

- Защитно-профилактические, исключающие не выполнение требований Сан Пи Нами и превышение уровня учебной нагрузки (наступления состояния переутомления), обеспечивающие использование страховочных и защитных средств и приспособлений на занятиях.
- Компенсаторно-нейтрализующие. При их использовании ставится задача восполнить недостаток того, что требуется для полноценной жизнедеятельности. Это, по мнению Н.К. Смирнова, физкультпаузы и физкультминуты, «минуты покоя», позволяющие частично контролировать неблагоприятные воздействия статичности уроков, психоэмоциональное напряжение, стресс; йодирование питьевой воды и соли, витаминизацию и т.п.
- Стимулирующие методы и приемы, позволяющие активизировать силы организма.
- Информационно-обучающие, включающие решение образовательных, просветительных, обучающих и развивающих задач здоровье сбережения.
- Организационные и педагогические.

Суть здоровьесберегающих технологий в образовании заключается в самой педагогической системе, а именно в педагогических технологиях, которые обеспечивают психофизический и социально-духовный комфорт субъектам образовательного процесса, интеллектуальную и физическую работоспособность, пробуждают активность, интересы и потребности к познанию. К таким здоровьесберегающим педагогическим технологиям (если конечно при их реализации учитываются психофизические и возрастные особенности и возможности занимающихся, а также психолого-педагогические и физиологические закономерности учебно-трудовой деятельности) можно отнести многие известные сегодня инновационные педагогические технологии, основанные на принципах гуманизации, демократизации и сотрудничества, например: личностно-ориентированного обучения; личностно-развивающие (неинтенсивного плана); игровые; проблемного обучения; перспективно-опережающие с использованием опорных схем при комментируемом управлении; концентрированного и опережающе-концентрированного обучения; дифференцированного обучения; индивидуализации обучения; саморазвивающего обучения;

феноменологического плана, обеспечивающие смыслопоисковый способ углубленного познания внутренних источников, связанных с механизмом развития, смысла явлений, самосознанием и саморазвитием; развивающие рефлексивность, способность выходить за пределы собственного «я» в контексте переживаемого события как установка по отношению к самому себе в плане своих возможностей, способностей, социальной значимости, самоуважения, самоутверждения, стремления повысить самооценку и общественный статус; программированного обучения; формирования физической культуры личности; формирования культуры здорового образа жизни и многое др.

Любая разновидность здоровьесберегающей технологии (согласно представлениям В.П. Беспалько об образовательных технологиях) должна включать в себе три составляющие:

- Информационную (идеологию), отвечающую на вопрос что? Это концепция, цель и задачи ведущей идеи, а также принципы и направления, обеспечивающие их реализацию.

- Инструментальную, отвечающую на вопрос чем? К ней относят следующее: материальную базу (классы, лаборатории, кабинеты, помещения, спортивные залы и площадки, библиотеки и т.п.), ее санитарно-гигиеническое состояние (освещение, вентиляция, комфорт, дизайн и пр.); материально-техническое оснащение учебного процесса и вне учебной деятельности учащихся (оборудование, мебель, инвентарь, приборы, компьютеры и т.п.); программное и учебно-методическое обеспечение.

- Социальную (кадры), отвечающую на вопрос кто? Это учительский и учебно-вспомогательный состав, воспитатели, психологи, врачи, медсестры и социальные работники, их профессиональная компетентность, готовность и устремленность к реализации здоровьесберегающих технологий в образовании.

Наличие четко разработанной идеи, концепции, принципов и направлений сохранения и укрепления здоровья учащихся требует и соответствующей подготовки кадров, а также инструментальной, правовой и финансовой составляющих здоровьесберегающей системы образования.

ГЛАВА 2. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

2.1 Средства двигательной направленности

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это — движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж; психогимнастика, тренировки и др.

Что можно использовать из предложенного на уроках фортепиано?

Как известно, пианисты много часов проводят, сидя за инструментом. Поэтому любые виды движения благотворно влияют на здоровье. Движения под музыку, исполненную педагогом, движения «шагами» для проработки метра, а возможно, и разучивания основного шага вальсов, полек, которые проходят ученики – все это не только нравится детям, но и помогает глубже изучить музыкальные произведения из репертуара ДМШ.

Часто бывает так, что обучающиеся приходят в музыкальную школу прямо из школы общеобразовательной, после 5-6-7 уроков. Конечно, таким детям необходимы упражнения для позвоночника, шейного отдела. Например:

Упражнение 1.

1. Сидя на стуле, максимально наклоняем верхнюю часть корпуса вперед, руками опираемся посредством ладоней на колени.

2. Несколько выпрямляем корпус и возвращаем в исходное положение.

При этом нужно плотно опираться на ладони.

3. Полностью выпрямляем верхнюю часть корпуса и возвращаем ее в исходное положение.

Упражнение 2.

1. Опустим голову, коснемся подбородком груди. Плавно поворачиваем голову влево и вправо, доводя подбородок до передней границы плеча.

2. Положение головы прямое. Поворачиваем голову в левую и правую стороны по дугообразной линии.

3. Теперь откинем голову несколько назад. Плавно наклоняем голову последовательно в сторону левого и правого плеча.

Для пианистов также актуальны упражнения для подготовки рук к игре на инструменте.

Упражнение 1.

1. Исходная позиция – руки опущены.

2. Активным движением наклоняем верхнюю часть корпуса вперед. При наклоне руки свободно падают и провисают за счет минимальных усилий мышечных групп области лопаток.

3. Почувствовав максимальное расслабление мышечных групп плечевого пояса и состояние провисших рук, делаем вращательные движения рук на 360 градусов.

Упражнение 2.

1. Исходная позиция – вытянутые руки поднять перед собой.

2. Наклоняем корпус и активно отводим вытянутые руки назад до предела, сближая лопатки.

3. Активно выпрямляем корпус, вынося руки перед собой.

Комплекс упражнений для мышечного тонуса подробно описал в книге «Музыкант и его руки» Владимир Мазель:

1. Передадим сообщение челюсти.

Сжимаем губы и зубы. Разжимаем. Откроем рот. Подвигаем челюстью, почувствуем освобождение.

2. Передадим сообщение плечам.

Поднимаем высоко плечи. Попробуем подвигать головой. Обратим внимание, как трудно двигается голова. Опускаем плечи. Теперь голова может двигаться в любом направлении.

3. Передадим сообщение локтям.

Прижмем локти к корпусу. Почувствуем напряжение. Освободим локти, подвигаем в стороны.

4. Передаем сообщение запястьям.

Сжимаем руку в кулак. Другой рукой потрогаем крепкую, напряженную мышцу предплечья. Теперь расслабим кулачок и помашем кистью. Рука свободна.

5. Передаем сообщение пальцам.

Вторым пальцем руки укажем на какой-нибудь предмет в комнате. Палец вытянулся и зажат. Теперь помашем пальцем. Затем укажем на объект двумя пальцами. Помашем. Слегка вытянув все пальцы, помашем кистью руки.

6. Передаем сообщение ступням и ногам.

Сожмем вместе лодыжки и колени. Почувствуем напряжение. Поставим ноги на расстоянии нескольких сантиметров. Теперь они расслаблены. Приподнимем правую ступню немного от пола, делаем

движение вверх, вниз, круговые движения. Подвигаем голенью вперед, назад от коленного сустава.

Ребята с удовольствием выполняют такие задания, переключаясь от пианистических технических задач на веселые двигательные.

Кроме двигательных упражнений необходимы на уроках и во время выступлений дыхательные упражнения.

Упражнение «Вдох – выдох».

1. Положение ног оптимальное, руки опущены вниз.

2. Из этого положения, не отрывая локти от корпуса, поднять вверх предплечья, пальцы сложены в кулак.

3. Выводим локти вперед, поднимая при этом плечевые части рук над головой. Достигнув высокого положения, разводим руки широко в стороны и активным движением откидываем назад, сводя лопатки до предела. Все движения соединяем по единой дугообразной линии, делая «вдох».

4. Зафиксировав положение, активным броском возвращаем их в исходное положение, фиксируя локти по бокам, делаем «выдох».

Заключительным упражнением в конце каждого урока может стать оздоровительное упражнение для глаз:

1. Поднимем вперед руку, сожмем пальцы в кулак, 1-й палец смотрит вверх.

2. Концентрируем взгляд на ноготь 1-го пальца, смотрим 30 секунд.

3. Затем концентрируем взгляд через ноготь 1-го пальца вдаль на 30 секунд.

Кроме указанных упражнений целесообразно выполнять и общеукрепляющие упражнения для организма. Например, для профилактики простудных заболеваний, массаж «точки здоровья».

2.2. Оздоровительные силы природы

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления, но в наших условиях работы это невозможно. И здесь на помощь приходят растения, которые, как мы все знаем, вырабатывают кислород.

О влиянии растений на здоровье известно очень много, написаны научные книги, проводились исследования. Исследования NASA и российских ученых подтвердили возможность потенциального использования комнатных растений для оздоровления воздуха внутри помещений. Факты, полученные в этих исследованиях, были опубликованы 15 сентября 1989 года в итоговом отчете Б. Вольвертона, А. Джонсона и К.

Баунде. «Использование комнатных растений для снижения уровня загрязнения воздуха внутри помещений». В результате анализа полученных результатов эти ученые пришли к выводу: «Комнатные растения с низкими потребностями в освещении продемонстрировали высокий потенциал в улучшении качества воздуха внутри помещений за счет удаления вредных веществ».

Научно доказано, что многие вредные вещества вызывают у растения усиление процесса дыхания. Следовательно, растения реагируют на них активно. И в процессе длительной эволюции у растений выработались защитные организмы, позволяющие нейтрализовать вредные вещества и газы, поступающие в ткани вместе с углекислотой.

Человечество давно использует растения как живые фильтры. Перечислим несколько самых полезных домашних растений:

1. Спатифиллум
2. Драцена
3. Бамбуковая пальма
4. Эпипремнум
5. Плющ
6. Аглаонема
7. Фикус
8. Хлорофитум
9. Сансевиерия

Конкретно о степени влияния озеленения классных комнат на здоровье обучающихся материалов нет. Но присутствие в течение многих лет в кабинете зеленых растений не только создают уют, но и поднимают настроение присутствующим в зимнее время и пасмурную погоду, а также способствует улучшению акустики в классе. Многие ребята приносят свои растения из дома. Нужно считать такой жест, как желание поделиться частичкой своего дома, приблизить обстановку класса к домашней и никогда не препятствовать таким действиям детей. Это способствует укреплению добрых, дружеских отношений детей и педагога, благотворно влияет на психику обучающихся, «оздоравливает» климат учебного заведения.

Необходимо только напомнить и педагогам, и учащимся, что выбирать для помещения нужно растения, цветущие в летний период, так как цветение многих из них может вызвать аллергические реакции.

2.3. Цветотерапия

Наше современное общество отличается повышенным уровнем визуального восприятия, где зрительные образы становятся главной частью привычного бытия, способом познания окружающего мира. Подрастающее

молодое поколение можно назвать поколением «бегущей картинке», причем на экране телевизора или компьютера эта картинка ярко раскрашена.

Человек живет в окружающем мире не замкнуто. Не только он сам, но и каждая его клеточка постоянно связана с окружающей средой. Наши органы чувств не только анализируют окружающий нас мир, но и являются приемниками информации, которая, как правило, имеет определенное влияние на весь наш организм.

Цвет обладает живительной и целительной силой. Он устраняет дисбаланс в работе органов, удлиняет жизнь.

- Красный увеличивает мускульное напряжение, учащает ритм дыхания, способствует повышению кровяного давления.

- Оранжевый вызывает легкое возбуждение, ускоряет кровообращение, способствует пищеварению.

- Желтый стимулирует умственную деятельность.

- Зеленый нежный, умиротворяющий, спокойный.

- Голубой снижает кровяное давление, успокаивает.

- Синий располагает к серьезности, строгости в поведении.

- Фиолетовый возбуждает деятельность сердца и легких, увеличивает сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

Наиболее благоприятные для человеческого глаза цвета - зеленый, желтый, голубой, желто-зеленый и зелено-голубой. Они дают отдых глазам, действуют успокаивающе.

Познания в области цветотерапии могут дать педагогу дополнительные варианты работы в плане здоровьесбережения. Например, использование зеленых, голубых оттенков для окрашивания стен кабинета, «настрой» ученика на работу в виде показа карточек соответствующего цвета.

2.4. Музыкаотерапия

Самый известный способ музыкаотерапии – «Эффект Моцарта». Он был открыт в конце XX века. В чем заключается этот эффект? Прослушивание музыки Моцарта положительно сказывается на умственном развитии ребенка, способствует развитию внимания, творческих способностей. Это не просто теория, а научно-доказанный факт. Этим занимались ученые и не один год. Им удалось это доказать на практике. Даже есть случай на эту тему. Французский актер, Жерар Депардьё, с детства сильно заикался, и врач посоветовал ему слушать музыку Моцарта. Через некоторое время актер полностью избавился от заикания. На тему музыкаотерапии написана замечательная книга «Эффект Моцарта» Дона Кэмпбелла.

Кроме произведений Моцарта, другая классическая музыка также обладает лечебным эффектом, вот некоторые примеры, как может классическая музыка влиять на самочувствие и здоровье:

а) для *общего успокоения* - Бетховен «Симфония № 6», Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве-Мария»;

б) для *уменьшения раздражительности* - Бах «Кантата №2», Бетховен «Лунная соната»;

в) для *уменьшения головной боли* - Моцарт «Дон Жуан», Хачатурян «Сюита Маскарад», Лист «Венгерская рапсодия № 1», Бетховен «Фиделио»;

г) для *уменьшения злости* - Бах «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония»;

д) для *повышения внимания, сосредоточенности* - Дебюсси «Лунный свет», Мендельсон «Симфония № 5», Чайковский «Времена года»;

е) для *ритмичного дыхания, повышения аппетита* - маршевые мелодии, вальсы Чайковского, Моцарт, Шуберт, Вивальди;

ж) для *уменьшения тревоги* - Шопен «Мазурка», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии»;

з) для *улучшения самочувствия, настроения* - Бетховен «Увертюра Эдмонд», Чайковский «Шестая симфония» 3-я часть, Гендель «Менуэт», Бизе «Кармен» 3-я часть;

и) для *крепкого сна* - Шуман «Грезы», Сибелиус «Грустный вальс», Глюк «Мелодия»;

к) *от утомляемости* - Григ «Утро», Мусоргский «Рассвет на Москве-реке» и «Картинки», Штраус «Голубой Дунай», Чайковский «Времена года»;

л) для *стимуляции творческой деятельности* - Дунаевский «Цирк» Лея «История любви», Равель «Болеро», Хачатурян «Танец с саблями»;

м) *расслабление организма, восстановление сил* - Бетховен «Лунная соната», Равель «Караван», Лей «Мужчина и женщина»;

н) *нормализует работу мозга* - Григ «Пер Гюнт».

С такой информацией хорошо ознакомить не только своих учеников, но и их родителей. И, как вариант здоровьесберегающих приемов, включать необходимое произведение во время «минутки отдыха», на переменах.

2.5. Учет возрастных и физиологических возможностей

Урок с применением здоровьесберегающих технологий должен быть построен с учетом возрастных потребностей и физиологических возможностей детей. Здесь нужно сказать о выборе программы.

Помимо того, что программа в классе фортепиано должна отвечать требованиям, принятым в данном учебном заведении, ее следует подбирать так, чтобы, исходя из индивидуальных качеств ученика, максимально способствовать его развитию. Включаемые в нее произведения должны быть ученику по силам. Вспомним завет Шумана: «Старайся играть хорошо и выразительно легкие сочинения; это лучше, чем трудные исполнять посредственно».

Учебная программа отличается, как правило, стилевым и жанровым разнообразием. В ней могут содержаться и пьесы повышенной трудности, как говорится, «на вырост», которые позволяют обучающемуся сразу продвинуться в том или ином отношении, помогают шагнуть на новую ступеньку. Помимо произведений, которые должны быть доведены до возможной степени законченности, в индивидуальном плане ученика, как уже говорилось, должно найтись место пьесам, предназначенным для эскизного прохождения, а то и просто для ознакомления.

Чтобы предлагаемая педагогом программа пришлась обучающемуся по душе, надо обязательно учитывать его пожелания. Но не стоит забывать, что девиз педагога в музыкальной школе «от простого – к сложному» еще никто не отменял.

Удачный подбор репертуара способствует быстрым успехам ученика, и, наоборот, ошибки, допущенные в этом отношении, могут вызвать крайне нежелательные последствия, срывы во время выступлений, нежелание заниматься и др.

В выборе репертуара следует учитывать психологические особенности и нервную организацию ученика. Понимание, к какому типу характера относится характер данного ученика, даст возможность верного подбора музыкальных произведений. Если ребенок обладает флегматичным темпераментом, то ему рекомендуется давать пьесы активные по характеру. И наоборот, излишне импульсивные дети нуждаются в исполнении пьес созерцательного характера.

2.6. Компьютерные технологии

Современные компьютерные технологии обеспечивают разнообразие, доступность и оригинальность учебного материала в отличие от традиционных средств обучения в музыкальной школе. Они помогают преподавателю сделать процесс обучения более эффективным и качественным. Одним из методов интерактивного обучения является компьютерная презентация, созданная в Power Point.

Обучающиеся музыкальных школ могут быстро и качественно познакомиться и закрепить новый материал с помощью презентаций, узнать много интересного и неизвестного о музыке и музыкантах, поиграть в музыкальные игры, проверить свои знания, послушать со стороны результаты своего музицирования не только на фортепиано, но и ряде других инструментов.

Информационные технологии помогают повысить познавательную активность, делают учебный процесс более интересным, а значит, положительно влияют на психику обучающихся.

Идеи педагогики оздоровления подводят учителя к широкому использованию в практике нестандартных уроков с применением компьютера и электронных инструментов:

- а) уроки-игры;
- б) уроки – дискуссии;
- в) уроки – соревнования;
- г) театрализованные уроки;
- д) уроки-консультации;
- е) уроки с групповыми формами работы;
- ж) уроки взаимообучения учащихся;
- з) уроки творчества;
- и) уроки – аукционы;
- к) уроки-конкурсы;
- л) уроки-обобщения;
- м) уроки-фантазии;
- н) уроки-концерты;
- о) уроки-экскурсии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий – такая организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в обучении могут применяться разные группы средств (например, средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы и другие). Комплексное использование таких средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления и в классе фортепиано.

В ближайшие десятилетия наши дети будут определять уровень благосостояния страны. Поэтому охрана здоровья школьников является одной из актуальных проблем, а их эмоциональное состояние, желание идти в школу с хорошим настроением, и возвращаться домой с таким же, залог эмоциональной стабильности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1.Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. М.: Просвещение, 1982. 192 с.
- 2.Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М.: Мир, 1997.368 с.
- 3.Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека // Теория и практи. физической культуры. 1990. -№ 1. - С. 22-26.
- 4.Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. М.: Педагогика, 1989. - 192 с.
- 5.Бестужев-Лада И.В. XXI века: размышления о будущем // Педагогика, 1990. №8. С. 103-113.
- 6.Бороненко В.А., Люберцев В.Н., Рапопорт Л.А. Здоровый образ жизни. Екатеринбург. - УГТУ, 1999. - 410 с.
- 7.Бароненко В.А. Оздоровление детей / Сов.спорт, 1996. 13 окт.
- 8.З.Е.Брехман И.И. Введение в валеологию. М.: 1987. - 214 с.
- 9.Виноградов П.А. и др. Основы физической к\льгуры и здорового образа жизни. М.: Сов. спорт, 1996. - 592 с.
- 10.Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. М.: Педагогика, 1991. - 480 с.
- 11.Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. М.: Педагогика, 1986.- 240 с.
- 12.Данько Ю.И. Очерки физиологии физических упражнений. М.: Медицина, 1974. - 255 с.
- 13.Муравьев И.В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды. Киев: Здоров'я, 1973. - 132 с.