МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДЕТСКАЯ МУЗЫКАЛЬНО-ХОРОВАЯ ШКОЛА № 4 городского округа САМАРА

Педагог дополнительного образования ДМХШ №4 Путилина Е.Г.

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ЕЁ РЕАЛИЗАЦИИ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОЙ МУЗЫКАЛЬНО-ХОРОВОЙ ШКОЛЫ.

Актуальность проблемы состояния здоровья обучающихся.

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.

Анализ состояния здоровья населения России по данным официальной статистики и результатам эпидемиологических исследований («Демографический ежегодник России…» 1995-2000; «Здравоохранение Российской Федерации», 2000; «Аналитические материалы Госкомстата…», 2002; Государственный доклад «О санитарно-эпидемиологической обстановке в Российской Федерации в 2001 году», 2002) показывает, что оно намного хуже, чем в большинстве индустриально развитых стран, и следует ожидать его дальнейшего ухудшения, если существенно не будут изменены многие условия, влияющие на здоровье. Наибольшее значение придаётся факторам, связанным с образом жизни и с окружающей средой, так как эти факторы поддаются коррекции как на популяционном, так и на индивидуальном уровне.

Известно, что организм ребёнка в силу особенностей своего развития особо чувствителен к воздействию факторов внешней среды, а также дефициту жизненно важных питательных веществ и микроэлементов.

Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы, как неблагоприятные социальные и экологические условия. Неблагоприятная экологическая обстановка оказывает негативное влияние на здоровье, существенно повышает заболеваемость и снижает потенциальные возможности образовательного процесса.

В районах, отличающихся интенсивной работой промышленных предприятий, среди детей уже дошкольного возраста особенно часто встречаются изменения опорно-двигательного аппарата (деформация скелета, нарушение

осанки, плоскостопие, дефекты грудной клетки и др.), а также заболевания пищеварительной, эндокринной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

У детей и подростков страдает не только соматическое, но и психическое здоровье: возрастает частота задержек психоречевого развития, неврозов и невротических реакций.

Многие проблемы детского (да и не только детского) здоровья имеют глубокие социально-экономические корни, такие как следствия усугубляющегося экономического кризиса. Прежде всего, это социальная напряжённость, связанная с процессами дифференциации, резкого имущественного неравенства, нерешённых вопросов социальной защиты.

Среди детей и подростков возрастает число социально обусловленных и социально значимых заболеваний. Проблема токсикомании, наркомании, алкоголизма, беспризорности, безнадзорности, венерических болезней, туберкулёза, ВИЧ-инфицированных детей смещается в более ранние возрастные периоды и нарастает быстрыми темпами.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относится к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

Особенности реализации программы здоровьесбережения в условиях детской музыкально-хоровой школы.

Модернизация образования предполагает обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс. В системе общего образования вопрос о сохранении здоровья школьников разработан достаточно полно и носит систематический характер. Возможности дополнительного образования в этой сфере изучены в меньшей степени, хотя музыкальные школы могут быть отнесены к здоровьесберегающим педагогическим системам. Дополнительное образование даёт возможность каждому ребёнку удовлетворить свои индивидуальные познавательные, эстетические, творческие запросы, способствует снятию психологического барьера, формированию культуры здоровья.

Этого желают родители, понимая, что обучение музыке поможет привить ребёнку навыки, необходимые в жизни. Но здесь стоит задуматься: что даёт ребёнку обучение в музыкальной школе с точки зрения здоровьесбережения? О плюсах и минусах занятий в музыкальной школе можно говорить бесконечно.

Главным аргументом «против» занятий музыкой может стать дополнительная нагрузка: ведь ребёнок должен часть своего свободного времени проводить в музыкальной школе и выполнять дополнительные домашние задания, в то время, как его сверстники гуляют на свежем воздухе. Дополнительные проблемы получают и родители: ребёнка надо отвести на занятия, проконтролировать выполнение домашних занятий, посещать родительские собрания и различные школьные мероприятия. Но польза от занятий музыкой неизмеримо выше всех забот. У ребёнка совершенствуется физическое и умственное развитие – развивается чувство ритма, музыкальный слух, музыкальное мышление, развивается мелкая моторика и координация движений, вырабатывается сила воли, усидчивость, воспитывается сценическая выдержка, развивается внимание и память. Ему нужно дома самостоятельно заниматься музыкой, вовремя посещать занятия, следить за расписанием и учиться организовывать свой день так, чтобы всё успеть. Но самое главное – общение в кругу близких по интересам людей снимает усталость после занятий в основной школе, приобщает к духовному наследию прошлого, знакомит с сокровищами мировой культуры, что благотворно сказывается на его здоровье.

В учреждениях дополнительного образования в настоящее время сложились оптимальные условия для сохранения оздоровления детей, которые можно рассматривать как системы современных технологий развития не только творческого потенциала, но также сохранения и укрепления здоровья детей и подростков.

Основные направления в работе по здоровьесбережению обучающихся.

Создание здоровьесберегающей инфраструктуры:

- создание локальной нормативно – правовой базы по сохранению здоровья и обеспечению безопасности образовательного учреждения, обеспечивающей реализацию государственной политики в сфере образования;
- сбор и анализ информации, отчёт, информационная презентация результатов, оценка и прогнозирование состояния безопасной здоровьесберегающей среды в учреждении на последующий период;
- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной нагрузки учащихся;
- соответствие состояния и содержания здания и помещений учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья обучающихся и педагогов;
- наличие необходимого квалифицированного состава специалистов, владеющих современными здоровьесберегающими технологиями и обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

Использование образовательного процесса.

Программа здоровьесбережения должна реализовываться параллельно с реализацией всех дополнительных образовательных программ. Здоровьесберегающие технологии должны быть использованы буквально на каждом уроке каждой дисциплины, на каждом мероприятии (зачёте, концерте, спектакле, конкурсе).

Сам образовательный процесс в музыкальной школе создаёт широкое поле возможностей для здоровьесбережения ребёнка.

- Обучение на всех отделениях музыкальной школы включает обязательный предмет – **хоровое пение**. Врачи единодушны во мнении, что пение полезно для здоровья. В процессе пения происходит улучшение кровоснабжения в области горла и гортани, что положительно сказывается на иммунитете к простудным заболеваниям. Активное дыхание, необходимое во время пения, способствует профилактике бронхитов, бронхиальной астмы, трахеитов и пневмонии. Также пение снимает стресс.

Разработаны и широко применяются в певческой практике дыхательная методика А.Н.Стрельниковой *(Приложение 1).*

Главный принцип

Все дыхательные упражнения по Стрельниковой сопровождает короткий, но очень активный вдох и пассивный выдох, что вызывает «жажду кислорода». Это активизирует обменные процессы на клеточном уровне, усиливает внутреннее тканевое дыхание и усвоение кислорода тканями органов.

Целительные свойства дыхательной гимнастики:

- ✓ она укрепляет сердечно-сосудистую систему и восстанавливает нарушенные функции кровообращения;
- ✓ она устраняет деформации позвоночника и грудной клетки;
- ✓ усиливает сопротивляемость организма инфекциям, повышает его жизненный тонус;
- ✓ она улучшает нервно-психическое человека, оздоравливает нервную систему;
- ✓ она ликвидирует застойные явления в легких, стимулирует их дренаж, ликвидирует очаги воспалительных образований;
- ✓ она помогает при проблемах, связанных с носовым дыханием.

Фонопедическая методика В.В.Емельянова. *(Приложение 2)*

Рассматриваемая система называется фонопедической, поскольку родилась в условиях логопедической практики, связанной с обучением управлением голосом, воспитанием навыков правильного голосоведения, постепенной активизации мышечного аппарата гортани при минимальной нагрузке. Значение термина «фонопедия» В. В. Емельянов определяет как «комплекс педагогических воздействий, направленных на постепенную активизацию и координацию нервно-мышечного аппарата гортани с помощью специальных упражнений, коррекцию дыхания, а так же коррекцию самой личности обучающегося». В основе системы лежит координационно-тренировочный метод, основанный на технологическом,

отстраненном от музыкально-исполнительских задач, подходе. Он основан на объективно существующих факторах голосообразования: биологической целесообразности, энергетической экономичности, акустической эффективности, обеспечиваемые саморегуляцией, самонастройкой, самообучением человека на базе его мозговой активности.

- Практически все обучающиеся музыкальной школы проходят обучение (в той или иной степени) **игре на** каком-либо **музыкальном инструменте**, а значит, у них происходит развитие мелкой моторики.

«Рука является вышедшим наружу головным мозгом». Эта фраза Канта прозвучала задолго до того, как была выявлена физиологическая значимость развития тонкой моторики. Множество задач решается путём пальчикового тренинга: стимуляция развития речи у детей, подготовка руки к письму у дошкольников и младших школьников, тренировка внимания, координация движений, адаптация маленьких левшей в мире праворуких. В привычном наборе занятий по развитию тонкой моторики (плетение, лепка, конструирование, различные мозаики) работают чаще всего большие, средние и указательные пальцы, безымянные и мизинцы остаются пассивными. В основном используются движения сжимания, лишь изредка – растяжения, почти никогда – расслабления. Для разностороннего развития двигательных функций кисти руки (а, значит, и мозга) необходимотренировать все три типа составляющих: и сжатие, и растяжение, и расслабление, при этом – изолированные движения каждого из десяти пальцев. Такого рода моторику в полной мере могут обеспечить занятия игрой на музыкальном инструменте, особенно фортепиано.

- Огромные возможности для поддержания душевного здоровья детей имеет **музыкотерапия** или оздоровление музыкой. Музыкотерапия является интересным и перспективным направлением, которое используется во многих странах в лечебных целях. Экспериментально доказано, что музыка может успокоить, но может и привести в возбуждённое состояние. Это надо учитывать в выборе репертуара для детей с разными особенностями психики. Очень важно, чтобы ребёнку было по душе произведение, которое он исполняет. Тогда и будет достигнут эффект музыкотерапии. Занятия музыкой укрепляют нервную систему, что способствует снижению заболеваемости; улучшается обмен веществ, активнее происходят восстановительные процессы.

Рациональная организация учебной деятельности.

- *Использование активных форм и методов обучения* (игровой метод, метод создания поисковых и проблемных ситуаций, ученик в роли учителя, обучение действием);
- *Проведение интегрированных уроков*;
- *Чередование в течение урока различных видов учебной деятельности*: словесный, наглядной, аудиовизуальный, самостоятельная работа. Нормой считается использование 4 - 7 видов работы за урок, но не менее 3-х. Однообразие урока способствует утомлению школьников. Вместе с тем необходимо помнить,

что частые смены одного вида деятельности на другой требуют от учащихся дополнительных усилий, что также приводит к быстрой утомляемости. Об этом следует помнить педагогам теоретических дисциплин в ДМШ. Нормой продолжительности одного вида работы считается 7 – 10 минут.

- *Учёт особенностей работоспособности и биоритмов детей*. Работоспособность у детей связана с биоритмами и имеет два основных пика в течение одного дня: в 9 – 11 часов и 16 – 18 часов. Неодинакова умственная способность учащихся и в разные дни учебной недели. После выходных не стоит проводить контрольных работ, зачётов и концертов. Учебная нагрузка в течение недели должна быть распределена таким образом, чтобы наибольший её объём приходился бы на вторник и среду.
- *Создание атмосферы психологического комфорта для ученика на уроке*. Заряд положительных эмоций, полученный учеником на уроке, создаёт атмосферу творчества и взаимопонимания. И наоборот, наличие стрессов, постоянное напряжение, страх, отрицательные эмоции с обеих сторон свидетельствуют о преобладании на уроке тенденций, губительно сказывающихся на здоровье ученика. Особое внимание должно уделяться оцениваю труда ученика. Оценка должна выставляться исходя из того, как растёт его исполнительское мастерство по сравнению с его же прошлыми достижениями, и ни в коей мере нельзя сравнивать его с другими обучающимися, так как мы имеем дело с абсолютно разными индивидуальностями, имеющими разные стартовые возможности.

Организация оздоровительной работы.

Занятия в музыкальной школе, несомненно, приносят пользу каждому ребёнку. Но, соглашаясь с этим, следует помнить, что это и дополнительная нагрузка, которая может привести к утомляемости. А значит, необходима оздоровительная работа, которая в условиях музыкальной школы заключается в следующем.

- Проведение в течение урока **оздоровительных гимнастик**:
  - ✓ Для снятия общего утомления.
  - ✓ Зрительная гимнастика.
- Организация и проведение в рамках **«Клуба выходного дня»** семейных праздников:
  - ✓ «Мама, папа, я – спортивная семья»;
  - ✓ «Комический футбол».
- Включение в работу «Летней дворовой площадки» спортивных мероприятий:
  - ✓ «Малые Олимпийские игры»,
  - ✓ «Весёлые старты».

Организация просветительской работы.

- Организация и проведение мероприятий по пропаганде здорового питания;
- организация и проведение мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение мероприятий по профилактике безопасности жизни;
- организация и проведение мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- оформление школьного уголка со следующей тематикой:
  - ✓ правила дорожного движения;
  - ✓ вред табака, алкоголя и наркотиков;
  - ✓ польза здоровой пищи.
- Организация и проведение конкурса рисунков на темы здоровьесбережения.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ

1. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Московский фонд поддержки школьного книгоиздания, М.: 2004.
2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.4.2 2821-10), зарегистрированные в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993;
3. СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ»;
4. СанПин 2.4.2.3172-14 от 04.07.2014г. № 41. «Санитарно-гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей».
5. schoolrm.ru
6. zdorovayashkola.ru
7. mail@learn-muzic.ru