|  |
| --- |
| АВТОР: преподаватель ДМШ высшей категории  Гусейнова Анара Махмудовна  Место работы: МКУ ДО "ДМШ Рутульский район" здоровьесберегающие   технологии  на   музыкальных  занятиях . "ЗДОРОВЬЕ-НЕ ВСЕ,НО ВСЕ БЕЗ ЗДОРОВЬЯ-НИЧТО."Сократ  Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся.  Проблема охраны и укрепления здоровья учащихся очень многогранна и сложна. Улучшение их здоровья является одной из самых перспективных форм оздоровления всего общества. Поэтому, забота о сохранении здоровья учащихся - важнейшая обязанность школы, отдельного учителя и самого ребенка. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. И мы, педагоги, должны помочь им справиться с этими трудностями. Здоровье - основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: “Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание”.  Здоровые дети - это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества.   По результатам анкетирования выявлено, что около 30% учащихся предъявляют жалобы на здоровье, большинство которых связано с учебным процессом и проявляется частыми головными болями, болями в спине, висках, ногах, усталостью глаз. Несмотря на младший возраст, около 20% учащихся обращаются к родителям за помощью в случае заболевания не сразу, а лишь когда становится очень плохо, или ждут, когда родители сами заметят их плохое самочувствие.  На вопрос о состоянии осанки учащихся мы имеем следующие результаты: за письменным столом или партой всегда стараются правильно сидеть 5,8%, «иногда» - 7,8%, остальные не следят за своей осанкой, что свидетельствует о высокой степени риска искривления позвоночника.  Состояние зрения так же вызывает тревогу. Около 4% видят плохо, что пишет учитель на доске. По рекомендациям медработников школы учитель должен рассадить детей на рекомендуемый ряд и парту.  Начало школьного обучения связано не только с изменением уклада жизни детей. Переход на школьное обучение способствует резкому увеличению числа контактов, что ведет к повышенной заболеваемости. Физиологическим возможностям организма для учеников 1-х классов более всего соответствует 35 минут продолжительность урока, для учащихся 2-4 классов рекомендуется комбинированный урок с использованием последних 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как чтение художественной литературы, динамической паузы, разучивание комплекса физических упражнений и других. Начало учебного дня в начальных классах желательно отмечать организованной зарядкой. Учитывая то, что длительность активного внимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени урока следует использовать на проведение физкультпауз. Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддержания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться с изменением позы ребенка.  Один из главных секретов хорошего физического самочувствия младших школьников и высокой активности в учебном процессе состоит в использовании рационально подобранных, а при необходимости - специально сконструировать и индивидуально дозированных игр оздоровительной направленности.  Под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье На музыкальных занятиях ,как и на других предметах, возможно и необходимо использовать современные  здоровьесберегающие технологии. Привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность ребенка, можно разнообразить с пользой для здоровья. Перед пением песен – заниматься дыхательной, артикуляционной гимнастикой, оздоровительными упражнениями для горла и голосовых связок. Проведение  здоровьесберегающих упражнений  занимает совсем немного времени –5  минут. Это приносит пользу для здоровья и эмоционального благополучия. Целью и задачей каждого урока должно быть сохранение и укрепление здоровья воспитанников; регулировать психологическое состояние воспитанников, развивать мелкую моторику; снимать эмоциональное напряжение (индивидуально и массово на коллектив);благоприятно воздействовать на общее состояние здоровья воспитанников; создавать условия к самовыражению, что является неотъемлемой частью становления гармонично развитой личности.В своей педагогической практике я использую: физкультминутки, сказочные разминки (во время распевок), пальчиковые упражнения и т.д .Так же применяю дыхательную и артикуляционную гимнастику ,что корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание и правильное распределение выдоха. Нарушением функции речевого дыхания считается подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе; слишком большой вдох; учащенность дыхания; укороченность выдоха; неумение делать незаметный добор воздуха; неправильная осанка. Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность. Гимнастика хорошо запоминается и после тренировок и выполняется легко и свободно. Ниже я приведу несколько упражнений, которые педагог сможет применить не только на музыкальных занятиях ,но и на других предметах.  **Физкультминутки.**  ***Животные.***  ***Бабочка.***  Спал цветок и вдруг проснулся,  *(Туловище вправо, влево.)*  Больше спать не захотел.  *( Туловище вперед, назад.)*  Шевельнулся, потянулся,  *(Руки вверх, потянуться.)*  Взвился вверх и полетел.  *(Руки вверх, вправо, влево.)*  Солнце утром лишь проснется,  Бабочка кружит и вьется.  *(Покружиться.)*  **Утром встал гусак на лапки.**  Утром встал гусак на лапки,  *(Потянулись,руки вверх – вдох – выдох.)*  Приготовился к зарядке.  *(Рывки рук перед грудью.)*  Повернулся влево, вправо,  *(Повороты влево – влево.)*  Приседанье сделал справно,  *(Приседания.)*  Клювиком почистил пух,  *(Наклоны головы влево – вправо.)*  Поскорее в воду – плюх !  *( Присели.)*  ***Растения.***  **Во дворе растет подсолнух**.  Во дворе растет подсолнух, утром тянется он к солнцу.  *(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)*  Рядом с ним растет второй, похожий, к солнцу тянется он тоже.  *(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)*  Вертим ручками по кругу. Не задень случайно друга!  Несколько кругов вперед, а потом наоборот.  *(Вращение прямых рук вперед и назад.)*  Отдохнули мы чудесно, и пора нам сесть на место.  **Клен.**  Ветер тихо клен качает, вправо, влево наклоняет.  Раз – наклон и два – наклон, зашумел листвою клен.  *(Ноги на ширине плеч, руки за голову, наклоны туловища влево и вправо.)*  **Лепестки.**  Выросли в саду цветки. *(Руки плавно поднять вверх, потянуться.)*  Распустились лепестки. Вдруг повеял ветерок – *(Легкий бег.)*  Закружился лепесток. Ветерок их оторвет и на землю вновь вернет.  *(Присели.)*  **Сказочная разминка.**  **Гномик.**  Гномик по лесу гулял, *(Ходьба на месте.)*  Колпачок свой потерял. *(Наклоны вперед – ищем пропажу.)*  Колпачок был непростым со звоночком золотым.  *(Хлопки в ладоши.)*  Гному кто точней подскажет *(Прыжки на месте.)*  Где искать ему пропажу? *(Ходьба на месте.)*  **Царь Горох.**  Давным – давно жил король царь Горох. И делал каждый день зарядку.  Он головой крутил – вертел и танцевал вприсядку.  Плечами уши доставал и сильно прогибался,  Он руки к небу поднимал, за солнышко хватался.  **Упражнения для пальчиков и рук.**  **Вверх ладошки.**  Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!  *(Хлопки в ладоши вверху, по коленкам, по плечам, по бокам, за спиной.)*  По коленкам – шлеп, шлеп! По плечам теперь похлопай! По бокам себя пошлепай!  Можешь хлопнуть за спиной! Хлопаем перед собой!  Вправо можем! Влево можем! И крест – накрест руки сложим.  **Где же наши ручки.**  Где же наши руки, где же наши руки? *(Спрятали руки за спину.)*  Где же наши руки, нету наших рук. *(Повороты туловища вправо – влево.)*  Вот, вот наши руки, вот наши руки *( Показываем.)*  Пляшут, пляшут наши руки, пляшут наши руки.  **Гимнастика.**  *(Руки – на столе перед грудью согнуты в локтях.)* Наши пальчики проснулись.  *(Руки вверх, локти на столе, пальцы широко развести в стороны, напряжены.)*  С добрым утром! *( Пальцы рук переплести - рукопожатие.)*  Потянулись! Потянулись! Потянулись! *(Не разжимая пальцев, руки вверх, потянуться.)*  Стали дружно умываться. *( Ладошки трут.)* Полотенцем вытираться. *(Скользящие движ.)*  Каждый пальчик вытираем, ни один не забываем. *( Массаж всех.)*  Дружно делаем зарядку! *(Пальцы рук переплетены, вращательные движения кистями рук вперед, назад. ) ( Пальцы расслаблены, взмахи кистями.)*Пришли в школу *( руки на парте согнуты в локтях.)* и уселись за тетрадку. *(Показать готовность к уроку.)*  **Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках.**  **Гимнастика для глаз.**  **« Медведь по лесу бродит.»**  Медведь по лесу бродит. От дуба к дубу ходит.  *( Ходьба «вперевалочку», слегка согнувшись, «загребая» чуть согнутыми руками.)*  Находит в дуплах мед и в рот себе кладет.  *(Изобразить.)*  Облизывает лапу сластена, косолапый, а пчелы налетают,  *( Отмахивается.)*  Медведя прогоняют. А пчелы жалят мишку:  *(Отвести руку вперед и поочередно касаться носа, щек.)*  Не ешь наш мед, воришка!  *(прослеживать за движением пальца глазами, стараясь не поворачивать головы.)*  Бредет лесной дорогой медведь к себе в берлогу.  *(Ходьба «вперевалочку.»)*  Ложится, засыпает *( Прилечь, руки под щеку.)*  И пчелок вспоминает.  **Упражнения для глаз.**   1. Зажмурьте глаза, а потом откройте их.   *( Повторите 5 раз.)*   1. Делайте круговые движения глазами: налево – вверх - направо – вниз –направо – вверх – налево – вниз.   *(Повторите 10 раз.)*  3.Вытяните вперед руку, следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно.  *( Повторите 5 раз.)*  4. Посмотреть в окно вдаль 1 минуту.  Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.  Так давайте создавать такие условия для ребенка, чтобы мы могли сохранить и преумножить их здоровье! ВЕДЬ ВСЕ В НАШИХ РУКАХ! |
|  |