|  |
| --- |
| АВТОР: преподаватель ДМШ высшей категорииГусейнова Анара МахмудовнаМесто 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 здоровьеНа 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! |
|  |