Представление педагогического опыта

учителя музыки

МОУ «Средняя общеобразовательная школа №5»

города Саранска Республики Мордовия

Красиной Светланы Александровны

Образование: высшее

Общий стаж работы: 23 года

Стаж работы в данной организации: 22 года

**Тема опыта:**

**«Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки**

**в условиях реализации ФГОС»**

Легко ли быть современным щкольником? События последнего года показали, что современный мир требует от человека мгновенной перестройки, способности принимать нестандартные решения, умения мыслить творчески. В обществе возник новый социальный заказ: вместо послушных исполнителей востребованы люди, быстро ориентирующиеся в различных ситуациях, творчески решающие возникшие проблемы, понимающие и принимающие всю меру ответственности за свои решения. Человек, способный творчески мыслить, обладает гибкостью ума, изобретательностью, чувством нового, возможностью осуществлять выбор. Способность к творчеству появляется, когда человек начинает осознавать свою особенность и, таким образом, становится личностью. Образование должно побуждать к творчеству. Но это становится невозможным без хорошего здоровья.

 К сожалению, на протяжении длительного времени наше образование не уделяло достаточного внимания развитию, сохранению, укреплению здоровья, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности. Лишь малую часть выпускников школы можно назвать полностью здоровыми. В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Сохранение укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач страны.

 Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

 **Обоснование актуальности и перспективности опыта**

 Статистика неутешительно говорит нам о снижении числа здоровых детей, поступающих в 1 класс, и возрастание числа тех, кто страдает хронической либо функциональной патологией. Многие научные исследования доказывают, а практика подтверждает, что эффективно начинать учебу в школе могут только здоровые дети.

 На сохранение здоровья влияет комплекс различных факторов: биологических, экологических, экономических, социальных и т.п. Что необходимо сделать, чтобы повысить эффективность деятельности школы, учителя по сохранению здоровья учащихся? Как дать качественное образование не в ущерб здоровью ребенка?

 Безусловно, успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок поступил в школу. В дальнейшем сохранение и укрепление здоровья школьников будет зависеть от правильной организации учебного процесса.

 Таким образом, целью современной школы можно считать создание такой среды обучающей, воспитывающей, развивающей, которая способствует наиболее полному раскрытию задатков ребенка, обеспечивает ему условия для формирования интереса к учению, максимальной творческой самостоятельности, активности. В создавшейся обстановке естественным стало активное использование здоровьесберегающих технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников.

**Условия формирования ведущей идеи опыта**

 Идея здоровьесбережения обучающихся в образовании – красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», ФГОС. Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребёнка, освоением им новой социальной роли «ученик». Стандарт второго поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепления здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т. д.

 Передо мной, как и перед моими коллегами, возникла проблема – превратить традиционное обучение, направленное на накопление знаний, умений, навыков, в процесс развития личности ребенка.

 Уход от традиционного урока через использование в процессе обучения новых технологий позволяет устранить однообразие образовательной среды и монотонность учебного процесса, создаст условия для смены видов деятельности обучающихся, позволит реализовать принципы здоровьесбережения.

 Здоровье, по концепции стандартов, понимается как совокупность нескольких составляющих, среди которых: физическое, психическое, духовное, социальное здоровье.

 Здоровьесбережение в образовательном процессе понимается как деятельность, направленная на сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Изучение источников, посвящённых различным аспектам сохранения здоровья учащихся, позволяет выделить следующие условия для создания здоровьесберегающей среды на уроке:

• применение педагогических технологий, учитывающих психологические особенности ребенка, а также разные учебно-познавательные возможности детей;

• здоровье-сберегающая организация урока;

• воспитание у школьников стремления к здоровому образу жизни, развитие здоровьесберегающих компетенций обучающихся;

• формирование на уроке благоприятного социально-психологического климата как условие сохранения психического здоровья ребёнка.

Создание этих условий нужно рассматривать как комплексную систему, которая включает в себя оздоровительно-образовательное, коррекционно-развивающее, образовательно-воспитательное и оздоровительно-физкультурное направления работы.

Зоровьесберегающее обучение можно выстроить следующей логической цепочкой:

 Здоровьесберегающее обучение направлено на обеспечение физического и психического здоровья учащихся и достигается благодаря

-учету особенностей класса (изучение и понимание человека);

-созданию благоприятного психологического фона на уроке;

-использованию приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу;

-созданию условий для самовыражения учащихся;

-инициацию разнообразных видов деятельности;

-предупреждение гиподинамии.

 Здоровьесбережение приводит к

- предотвращению усталости и утомляемости;

- повышению мотивации к учебной деятельности;

- прирост учебных достижений.

Чтобы результативно реализовать здоровьесберегающую технологию в педагогической деятельности, применяю некоторые образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности.

Привожу оценку этих направлений:

• Личностно-ориентированные, где в центр образовательной системы ставлю личность ребёнка, стараюсь обеспечить комфортные условия её развития и реализации природных возможностей.

• Педагогика сотрудничества – её можно рассматривать как создающую все условия реализации задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся и педагогов.

Проявления гуманного отношения к детям, перечисленные в качестве факторов учебно-воспитательного процесса, такие как любовь к детям, и вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственное мнение – оказывают благоприятное воздействие на психику обучающихся и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья.

• Технология уровневой дифференциации обучения.

 Свои уроки строю с учетом индивидуальных возможностей и способностей обучающихся.

 Основной формой организации учебной работы был и остаётся урок, на котором стараюсь использовать всё своё умение по решению данной проблемы.

 Здоровьесберегающие технологии важны для любого педагога, поэтому необходимо уделять внимание данной проблеме. Необходимо строить урок в соответствии с динамикой внимания обучающихся, учитывать время для каждого задания. Во избежание усталости обучающихся чередую виды работ: самостоятельная работа, работа с учебником, слушание, исполнение, творческие задания – необходимый элемент на каждом уроке. Они способствуют развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху ребят.

**Теоретическая база опыта**

 Великий гуманист и педагог Ж.-Ж. Руссо сказал: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым»

 Технология – это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования. Технология описывает систему работы ученика как деятельность к достижению поставленной образовательной цели, и рассматривает систему работы педагога как деятельность, обеспечивающую условия для работы ученика.

 В то же время понятие "здоровьесберегающая технология" объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

 Под здоровьесберегающими технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.

 «Здоровьесберегающие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая технология, по мнению российского педагога В.Д. Сонькина, - это:

• условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

• рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

• соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

• необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией О.В.Петров понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

Доктор биологических наук, профессор Е.Н. Дзятковская дает такое определение "здоровьесбберегающая технология представляется в виде системы, состоящей из используемой педагогической технологии, педагогических мер по снижению её возможного неблагоприятного воздействия на ребенка и работы по воспитанию культуры здоровья"

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающих образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.

Здоровьесберегающие образовательные технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

В связи с этим можно выделить следующие типы здоровьесберегающих технологий:

Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)

Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)

Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)

Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

 Эффективность позитивного воздействия на здоровье школьников в различных оздоровительных мероприятий определяется не столько качеством используемых приемов и методов, сколько их грамотной встроенностью в общую систему, направленную на благо здоровья учащихся и педагогов и отвечающую единству целей, задач, идеологии. Следовательно, стратегия реализации здоровьесберегающих образовательных технологий это такая организация образовательного процесса, при котором качественное обучение, развитие и воспитание учащихся происходит без нанесения ущерба их здоровья.

**Технология опыта**

Музыка в школе – это, с одной стороны, один из предметов эстетического направления, где происходит воздействие на его духовный мир; с другой стороны, урок музыки, как никакой другой – реабилитирующий и здоровьесберегающий.

 Музыкальное искусство наряду с выполнением воспитательно-эстетических функций, обладает мощным оздоровительно-развивающим потенциалом

Урок музыки сам по себе – здоровьесберегающая технология. Он содержит в себе оздоровительный эффект, препятствует развитию переутомления, не ухудшает здоровье, а способствует его сохранению, укреплению и развитию.

На уроках музыки применяю следующие здоровьесберегающие технологии:

• МУЗЫКОТЕРАПИЯ

• ВОКАЛОТЕРАПИЯ

• РИТМОТЕРАПИЯ

• ТЕРАПИЯ ТВОРЧЕСТВОМ

 Музыкатерапия – это лекарство, которое слушают. Специально подобранные мелодии снимают гнев и досаду, улучшают настроение, повышают работоспособность. Самый большой эффект от музыки – это профилактика и лечение нервно-психических заболеваний.

 Музыка издавна используется в терапевтической практике. Еще Гиппократ и Пифагор “прописывали” своим больным курсы лечения музыкой, достигая высоких целительных эффектов. Трудно назвать эпоху или страну, где музыка не использовалась бы в качестве одного из эффективных средств терапии. Человеку свойственно попадать под мощное телесное и духовное влияние музыки, так как он сам по своей природе является глубоко “ музыкальным” существом.

 Многие ученые признают, что музыка способна возбудить и успокоить, ободрить и развеселить, вдохновить и воодушевить. Ученые установили, что приятные эмоции, вызываемые музыкой, повышают тонус коры головного мозга, улучшают обмен веществ, стимулируют дыхание, кровообращение, усиливают внимание и т.д. Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором исполняется.

 Прослушивание музыкальных произведений, пение песен, выполнение ритмических движений под музыку, сочетание музыки и изодеятельности- все это музыкотерапия.

 Исследования современных физиологов (А. Калашников, В. Сауткин и др.) доказывают, что использование перед контрольными и диктантами музыки, отличающейся ровным темпом, мягкими мелодичными интонациями, способствовало снижению нервного утомления и сокращало период нормализации функционального состояния организма детей. С помощью музыки можно уменьшить нервно- эмоциональное напряжение детей как во время занятий, так и во время психоразгрузочных пауз.

 Психотерапевт С. Мамулов, говоря о многозначности музыки, подчеркивает, что на некоторых людей она влияет острее, чем слово. Музыка может умиротворять, расслаблять, активизировать, облегчать печаль, вселять веселье; усыплять и вызывать приток энергии, будоражить, создавать напряжение, вызывать агрессивность. Излишне громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна не только для слуха, но и для нервной системы.

 Традиционная форма работы с музыкой - это пассивное ее восприятие. Музыкальный материал здесь выступает в качестве фона, не требующего специального вслушивания, осмысления, переживания содержания звучащего сочинения. Здесь музыка выполняет функцию катализатора эмоциональных процессов. Фоновая музыка результативна во время релаксационных процедур, бесед, свободного рисования усиливает вовлеченность детей в процесс работы.

В музыкальной педагогике существуют разнообразные приемы, позволяющие реализовывать здоровьесберегающие технологии.

**Методы, формы и приемы обучения**

Основные приемы в рамках технологии здоровьесбережения, применяемые на уроках

1. Для профилактики утомляемости и удержания внимания учащегося во время всего урока необходима постоянная смена видов деятельности. Которых на уроке не должно быть менее пяти (но не более семи). Я говорю, я слушаю, я думаю, я рассуждаю, я пишу, я читаю.

2. Рефлексия, проводимая после каждого этапа урока, позволяет ребенку научиться адекватно, оценивать свою деятельность и на основе этого строить перспективу дальнейшего развития. Что снимает стресс перед новым материалом и страх совершить ошибку

3. Физкультминутка активизирует двигательную и мышечную активность, дает возможность учащемуся отдохнуть, снять напряжение. Для младших школьников необходимы две физминутки за урок, а для среднего звена достаточно одной.

Урок музыки сам по себе – здоровьесберегающая технология. Каждый урок музыки содержит в себе оздоровительный эффект, препятствует развитию переутомления, не ухудшает здоровье, а способствует его сохранению, укреплению и развитию.

 На уроках музыки применяются следующие здоровьесберегающие технологии:

• МУЗЫКОТЕРАПИЯ

• ВОКАЛОТЕРАПИЯ

• РИТМОТЕРАПИЯ

• ТЕРАПИЯ ТВОРЧЕСТВОМ,

которые реализуются в разных видах деятельности и различными приемами.

**Виды деятельности**

1. Приветствие, песенки-распевки.

 С них начинаются все уроки. Несложные добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, улучшают эмоциональный климат на уроке, подготавливают голос к пению

 2. Дыхательные упражнения

Способствуют не только нормальному развитию голоса, но и служат охране голоса от заболеваний.

- Короткий вдох через нос (3раза), затем короткий выдох через рот (3 раза). Зажата пальцем то одна ноздря, то другая (три подхода)

-Долгий выдох на согласную «С». Дыхание не перехватываем, плечи опущены, тело расслаблено. Выдох 30 секунд

 -Короткие выдохи на шипящие «Ш» и «Щ». Все исполняется на одном дыхании, выталкивая диафрагмой каждую букву. 3 выдоха и 4-й сброс

-Скороговорка ( Тары-бары растабары, у Варвары куры стары). Поем на одном звуке, как робот, на одном дыхании, по кругу

 - Трель губами

- на одной ноте

- на двух нотах

- на трех нотах

- Слайд от ДО до СОЛЬ вверх и вниз

 - Смех

 От СОЛЬ вниз на слоги ХА, ХИ, ХО ( на одном дыхании, каждый слог диафрагма делает упругое движение вместе с выдохом)

 -Вибрирующий мобильник

3. Речевые упражнения

Основная цель – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции.

 О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков.

 С их помощью лечили самые различные заболевания.

 Артикуляционная гимнастикаактивизирует мышцы лица, речевого аппарата

- прикусите кончик языка,

- Вкусное варенье

- упритесь языком в правую щеку, в левую щеку, пытаясь как бы уколоть,

- Лошадка (пощелкайте языком, изменяя форму рта)

 - Дудочка- улыбочка

Или в стихотворной форме:

Поморгаем глазками, чтоб лучше видели.

Потрем ушки, чтоб лучше слышали.

Погладим себя по голове, чтоб лучше думала.

Поработаем язычком, чтоб не ленился:

Побелили потолок (по небу),

Почистили зубки (по зубам),

Укололи щечки (острым языком),

Порубили язычок (зубами)

Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания в плане их «пропевания», то с учетом открытий в современной науки рекомендации в этой специфической области вокалотерапии будут следующими:

• А- снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

• Э- улучшает работу головного мозга;

• И- лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;

• О- оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

• У- улучшает дыхание, стимулирует работу почек;

• Ы- лечит уши, улучшает дыхание

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных СОГЛАСНЫХ звуков (лучше их пропевать):

В, Н, М – улучшает работу головного мозга;

С – лечит кишечник, сердце, легкие;

Ш – лечит печень;

Ч – улучшает дыхание;

К, Щ – лечат уши;

М – лечит сердечные заболевания.

«Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев».

В.А.Сухомлинский

4. Пальчиковые игры — это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности.

Пальчиковые игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук, соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием. Пальчиковые игры являются также одним из средств, помогающих развитию эмоциональной отзывчивости на музыку. Поскольку восприятие музыки – это активный слуходвигательный процесс, в который вовлекается ребенок во время игры. Сочетание пальчиковой гимнастики с музыкальным сопровождением дает благоприятный эмоциональный фон, помогает развивать память чувство ритма и звуковысотности. Пальчиковый игротренинг очень эффективен для детей с самыми разными нарушениями речи. Учеными было выявлено, что когда ребенок делает ритмичные движения пальцами, у него резко увеличивается согласованная деятельность лобных и височных отделов мозга. Движения пальцами правой руки активизируют левое полушарие, а левой руки – правое.

• Важным условием для достижения эффекта от занятий пальчиковыми играми является правильное произношение текста самим учителем.

• Выговариваться должна каждая буква из слова.

• Соблюдать смысловые паузы.

• Четко и ясно демонстрировать движения.

5. Двигательные упражнения, ритмопластика

6. Пение

Используется не только как один из наиболее любимых видов деятельности детей, но и как средство оздоровления. Занятия вокалом укрепляют и оздоровляют организм детей.

7. Восприятие музыки

 Изучен оздоровительный эффект классической музыки. Так, одни мелодии позволяют получить расслабляющий эффект, другие способствуют нормализации регуляторных функций: регуляции ритма сердечных сокращений и дыхания, формированию состояния уверенности; одни поднимают настроение, другие – для успокоения и умиротворения.

**Результативность**

 Результатами такой музыкально- оздоровительной работы являются:

 - повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;

 - стабильность эмоционального благополучия каждого ученика;

 - повышение уровня речевого развития;

 - снижение уровня заболеваемости;

 - стабильность физической и умственной работоспособности.

**Теоретическая база опыта**

1. Аллакаева, Л.М. Педагогические основы формирования культуры здоровья школьников / Л.М. Аллакаева - Нижний Новгород , 2004.- 22 стр.

2. Антонова, Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждения / Л.Н. Антонова. - М.:МГОУ, 2000. - 100 стр.

3. Безруких., М.М., Сонькина, В.Д. ЗОТ в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М.: Триада - фарм. 2002.- 346 стр.

4. Бычкова, Т.И. Организация учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе на основе здоровьесберегающих технологий / Т.И. Бычкова. - Чебоксары, 2005.- 18 стр.

5. Вайнер, Э.Н. Формирование здоровьесберегающией среды в системе общего образования // Валеология. - 2004. - №1.- 21 - 26 стр.

6. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии / В.И. Ковалько. - М.:ВАКО, 2007.- 304 стр.

7. Круглова, Т.Ф. Совершенствование внеклассной, внешкольной работы по воспитанию разносторонней личности через целевые школьные проекты и основные виды деятельности // Завуч. № 1. - 2002. - 74 - 78 стр.

8. Петров, К. Здоровьесберегающая деятельность в школе // Воспитание школьников. - 2005. - №2. - С. 1

9. Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок / А.И. Севрук, Е.А. Юнна // Школьные технологии. - 2004. -№2. - 200 - 207стр.

10. Селевко, П.К. Современные образовательные технологии. / П.К. Селевко - М.: 1998 - 253 стр.

11. Смирнов, Н. Как обучать школьников без ущерба для их здоровья / Н. Смирнов.- М.: Чистые пруды, 2005. - 241 стр.

12. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные