МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №4»

**Методическая разработка**

**«Применение здоровьесберегающих технологий на уроках в ДШИ»**

Разработчик преподаватель

 МБУДО «Детская школа искусств №4»

 Белоусова Татьяна Николаевна

г. Ангарск

2020 г.

В настоящее время все более и более актуальной становится необходимость применения в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий. Ухудшение экологической обстановки, напряженная жизнь, «гаджеты», экономическая и социальная нестабильность негативно влияет на общее состояние здоровья и психики школьников, повышает вероятность возникновения стрессовых ситуаций, искажает течение процесса социальной адаптации ребенка.

Адаптация, как процесс в широком смысле – приспособление к окружающим условиям. Адаптация человека имеет два аспекта – биологический и психологический, и является одной из наиболее актуальных медико - биологических проблем, что обусловлено многими факторами. Прежде всего, необходимо выделить многообразные столкновения человека с количественными и качественными изменениями окружающей среды. В период роста и развития человеку приходится пройти ряд этапов социального существования, каждый из которых заключает в себе множество аспектов, предъявляющих новые и немалые требования к человеку.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в образовательном процессе на всем протяжении обучения ребенка, начиная с момента его поступления в первый класс школы, могут значительно оптимизировать процесс социальной и физиологической адаптации.

Ребенок переходит из детского сада в начальную школу в весьма ответственный и непростой момент психологического и физиологического становления. В это время происходит интенсивное биологическое развитие детского организма (центральной и вегетативной нервных систем, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов). Такая физиологическая перестройка требует от организма ребенка большого напряжения для мобилизации всех резервов. В то же время происходят глубокие изменения в личности младшего школьника, свидетельствующие о широких возможностях развития ребенка на данном возрастном этапе. В течение этого периода на качественно новом уровне реализуется потенциал развития ребенка как активного субъекта, познающего окружающий мир и самого себя, приобретающего собственный опыт деятельности и поведения в этом мире.

К 7 годам морфологически созревают лобные отделы больших полушарий головного мозга, что создает основу для большей, чем у дошкольников, гармонии процессов возбуждения и торможения, необходимой для развития целенаправленного произвольного поведения.

В этом возрасте ребенок поступает в школу, в новый коллектив, где меняется основной вид деятельности, меняется социальный статус. Поступление в школу для многих детей – эмоционально-стрессовая ситуация: изменяется привычный стереотип, возрастает психоэмоциональная нагрузка. Начальный период обучения вызывает перестройку всего образа жизни и деятельности ребенка.

**1. Здоровьесбережение как залог успешного обучения**

Образовательное учреждение призвано обеспечить не только учебный процесс, но и содействовать нормальному развитию учащихся и охране их здоровья. Конечно, школа не может брать на себя медицинские функции и обязанности. Именно мы, педагоги, должны создать условия для успешного обучения, поэтому знания по сохранению здоровья детей являются важным элементом профессиональной компетентности в нашей деятельности.

Считается, что ребенок, поступающий в школу, должен быть зрелым в физиологическом и социальном отношении, он должен достичь определенного уровня умственного и эмоционально-волевого развития. Учебная деятельность требует определенного запаса знаний об окружающем мире, сформированности элементарных понятий. Ребенок должен владеть мыслительными операциями, уметь обобщать и дифференцировать предметы и явления окружающего мира, уметь планировать свою деятельность и осуществлять самоконтроль. Важны положительное отношение к учению, способность к саморегуляции поведения и проявление волевых усилий для выполнения поставленных задач. Не менее важны и навыки речевого общения, развитая мелкая моторика руки и зрительно-двигательная координация. Поэтому понятие «готовность ребенка к школе» — комплексное, многогранное и охватывает все сферы жизни ребенка. Но даже такой, «готовый» ребенок не всегда может адекватно адаптироваться в новых условиях, а ребенку с нарушениями здоровья сделать это в существующих условиях гораздо труднее.

Полноценное развитие личности предполагает формирование чувства компетентности. Учебная деятельность является основной для любого школьника, и если в ней ребенок не чувствует себя компетентным, его личностное развитие искажается. Для развития у детей адекватной самооценки и чувства компетентности необходимо создание атмосферы психологического комфорта и поддержки.

Образование - одно из ключевых условий профессиональной и социальной реабилитации детей.

Успешная социальная адаптация детей начальной школы к условиям школьной среды помогает сформировать систему их отношений со сверстниками и взрослыми, базовые учебные установки, которые в существенной мере определят в средней школе успешность обучения, эффективность стиля общения с учениками и взрослыми людьми, возможность личностной самореализации.

Несомненно, что успешность обучения в школе определяется состоянием здоровья, с которым ребенок поступил в школу. В дальнейшем сохранение и укрепление здоровья школьников будет зависеть от правильной организации учебного процесса. Но для этого педагогам нужно обучиться здоровьесберегающим технологиям, позволяющим работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих учеников и себе в том числе, и на уроках, и в общей программе работы школы.

**2. Здоровьесберегающие технологии – что это такое?**

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии?

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в широком смысле можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. К здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы и технологии, которые не наносят вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе.

Особенности здоровьесберегающих технологий состоят в их рациональности, совместной организации деятельности учителя и учащихся, без которых невозможно достичь эффективности обучения. Это дает возможность учителю решать проблемы обучения успешнее, а учащимся облегчает напряженность учебного процесса. Тем самым создается образовательная среда, которая обеспечивает снятие многих отрицательных факторов.

В основе модели здоровьесберегающего обучения находятся две составляющих: «обучающая» и «сохраняющая» здоровье ребенка среда. «Обучающая среда» связана с развитием интеллектуальных и творческих способностей ребенка, базирующаяся на педагогике, в основе которой лежат активные формы и методы обучения. «Сохраняющая здоровье среда» опирается на создание психологического комфорта, эмоциональной отзывчивости. К «сохраняющей среде» относятся санитарно-гигиенические требования. К примеру, в Детской школе искусств это должно быть проветренное помещение, так как свежий воздух является той средой, в которой хорошо работает мозг, легкие; достаточное освещение – комфортная работа для глаз без усилий и напряжения. Педагог должен чувствовать, когда ребенок устал, так как у него пропадает заинтересованность, внимание становится рассеянным, и предпринимать все возможные методы и приемы для снятия утомления.

Здоровьесберегающие технологии призваны обеспечивать уважение к личности каждого ребенка, создавать условия для развития его уверенности в себе, инициативности, творческих способностей, самостоятельности и ответственности. Педагоги, сохраняя здоровье детей, должны свести к минимуму все факторы риска: стрессовое воздействие на ребенка, несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям детей, несоответствие условий обучения санитарно-гигиеническим требованиям и т.д.

**3. Детская школа искусств как здоровьесберегающая педагогическая система.**

Основной функцией детских образовательных учреждений в направлении сохранения физиологического и психологического здоровья детей заключается в разработке и подборе специфических методик, позволяющих гармонизировать процессы развития ребенка и создать комфортную образовательную среду, в которой ребенок мог бы максимально проявить все свои возможности к развитию ученической компетенции и творческому подходу к обучению.

Образовательная деятельность - это целостный процесс, обеспечивающий обучение и воспитание каждого ребенка с учетом его психофизических особенностей и возможностей, социально-педагогическая защита личности, профилактика и коррекция деструктивного поведения, создание стойких правильно ориентированных установок, главным образом, на подсознательном уровне.

Необходимо найти методы, обеспечивающие возможность общения, возможность стать успешным в учебе, активизирующие потребность в познании и овладении умением, могущие служить источником приятных переживаний, позволяющих присоединить учебный материал к своему интеллектуальному багажу на уровне позитивного эмоционального восприятия, позволить ребенку овладеть двигательными навыками, гармонизировать все аспекты восприятия мира.

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 Детские школы искусств могут быть отнесены к здоровьесберегающим педагогическим системам. Дополнительное образование детей дает возможность каждому ребенку удовлетворить свои индивидуальные познавательные, эстетические, творческие запросы, способствует снятию психологического барьера, формированию культуры здоровья.

Этого желают родители, понимая, что обучение в Детской школе искусств поможет привить ребенку навыки, необходимые в жизни. Сейчас многие родители вынуждены интенсивно работать, в то время как дети не получают должного внимания с их стороны. Всем педагогам хорошо известна фраза, которую говорят родители, приводя ребенка в Детскую школу искусств: «Главное, чтобы на улице не бегал!».

Но здесь стоит задуматься, что дает ребенку обучение в Детской школе искусств с точки зрения здоровьесбережения? О плюсах и минусах занятий в ДШИ или других учреждениях дополнительного образования можно говорить бесконечно. Главным аргументом «против» занятий в учреждении дополнительного образования может стать дополнительная нагрузка. Дополнительные проблемы получают и сами родители: ребенка надо отвезти на занятия, проконтролировать выполнение домашних заданий. Но польза от

занятий в Детской школе искусств неизмеримо выше всех забот. У ребенка совершенствуется физическое развитие - развивается чувство ритма и слух, тренируется мелкая моторика и координация движений, вырабатывается сила воли, усидчивость, воспитывается сценическая выдержка, развивается внимание и память. Но самое главное - общение в кругу близких по интересам друзей снимет усталость после школьных уроков, приобщит ребенка к духовному наследию прошлого, познакомит с сокровищами мировой культуры, что благотворно скажется на его здоровье.

Если родители решили привести ребенка в Детскую школу искусств, важным шагом является выбор образовательной программы. От правильного выбора которой зависит многое. Отдавая предпочтение какому-либо инструменту, не стоит следовать веяниям моды. Сейчас наблюдается настоящий бум среди желающих обучаться игре на гитаре, что объясняется материальной доступностью этого инструмента, его мобильностью. Предварительно нужно поговорить с ребёнком, предложить ему послушать звучание разных музыкальных инструментов и показать, как на них играют музыканты. Для пропаганды и популяризации музыкальных инструментов в нашей школе проводятся концерты с приглашением детей из детских садов. Порой дети даже не подозревают о многообразии возможностей обучения в ДШИ. После таких концертов дети проявляют интерес к скрипке, домре, баяну, не столь популярных в настоящее время.

Кроме того, следует оценить, как тот или иной музыкальный инструмент может сказаться на здоровье ребенка. Например, для развития дыхания полезны занятия на духовых инструментах. А если у ребенка астма или какие-то проблемы с дыхательной системой, то выбор духового инструмента – флейты, кларнета и др. – способствует улучшению состояния здоровья. Оздоровительный эффект от занятий будет ощутим уже через несколько месяцев.

Многообразие видов деятельности в ДШИ позволяет на каждом занятии прибегать к различным здоровьесберегающим технологиям. 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 привести в возбужденное состояние. Занятия музыкой укрепляют иммунную систему, что способствует снижению заболеваемости, улучшается обмен веществ, активнее происходят восстановительные процессы. Доказано, что музыка Моцарта хорошо воздействует на психику, полезна при многих соматических заболеваниях и язве желудка. А вот снять раздражительность и нервное напряжение поможет «Лунная соната» Л. Бетховена, «Времена года» П.И. Чайковского. Если мучают головные боли, то в качестве лекарственного средства можно использовать «Полонез» Огинского, а улучшит работу сердца «Элегия» С. Рахманинова.

Врачи единодушны во мнении, что пение полезно для здоровья. В процессе пения укрепляются голосовые связки, повышается иммунитет. Для детей, часто болеющих бронхитом, вокальные или хоровые занятия очень полезны. Пение заменяет дыхательную гимнастику, снимает стресс. Для укрепления мышечной системы, а также для лечения и профилактики болезней опорно-двигательного аппарата подходят занятия хореографией.

Еще один аспект, который следует учитывать при поступлении в Детскую школу искусств, – это нагрузка, которую ежедневно будет испытывать ребенок. Здесь необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка. В зависимости от приспособления к новым задачам обучения, можно решать вопрос о совмещении занятий в обеих школах Ребенок научится более рационально использовать свой рабочий день, он будет более организован. Но если ребенок не справляется с нагрузкой, у него появляются срывы, ухудшается сон, снижается успеваемость, ребенок начинает часто болеть, то надо отказаться от совмещения двух школ.

Объем максимально допустимой учебной нагрузки учащихся должен соответствовать нормам. Загруженность является камнем преткновения для тех детей, которые заняты дополнительными занятиями. Комфортное расписание становится важной составляющей, так как правильно составленное расписание предупреждает появления переутомления. С целью исключения перегрузки детей расписание в Детской школе искусств составляется таким образом, чтобы ребенок мог отдохнуть после школы и придти на урок.

**4. Организация и планирование урока**

Поскольку основой любого образовательного процесса является урок, то и его влияние на здоровье учащихся является наиболее важной частью в этой сфере. Большинство критериев, о которых говорит традиционная методика, касаются сугубо педагогических аспектов проведения урока. Однако почти каждый из этих элементов связан с проблемой сохранения здоровья учащихся.

Педагоги в ДШИ следят за соблюдением режима школьных занятий: строят урок с учетом работоспособности детей, чередуют различные виды деятельности, выполняют гигиенические требования, создают благоприятный эмоциональный настрой. Тем не менее, нужно напомнить об основных моментах учебного процесса. Существуют своеобразные ориентиры, на которые целесообразно обратить внимание преподавателям при проведении урока.

Гигиенические условия в классе должны соответствовать санитарным нормам. Следует поддерживать чистоту, определенную температуру и свежесть воздуха, уровень освещенности и т.п. Отметим, что утомляемость школьников и риск аллергических расстройств во многом зависят от соблюдения этих условий.

Главный упор, который мы делаем на уроках – это рациональная организация урока, использование активных форм и методов обучения. Используют следующие приемы здоровьесбережения на уроках: динамические паузы, расслабление под музыку и включение игровых моментов на уроках, гимнастику для глаз, проведение интегрированных уроков и уроков на природе.

Число видов учебной деятельности, используемых педагогом, является важной составной частью урока. К ним относятся следующие виды учебной работы: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа. Нормой считается использование 4–7 видов работы за урок, но не менее трех. 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 ДШИ.

Следует учитывать продолжительность и чередование различных видов учебной деятельности. Нормой продолжительности одного вида работы считается 7-10 минут. Если в течение урока по сольфеджио используется один вид деятельности или 30-35 минут на уроке по специальности занимает работа по нотам, то это приведет к снижению уровня восприятия материала учеником. Необходимо чередовать различные виды слуховой, двигательной и творческой деятельности, где игра гамм и арпеджио сменяется разбором нового нотного материала, повторением уже выученных пьес, которые ученик знает наизусть, сочинением и подбором знакомых мелодий и т. д.

Работоспособность у детей связана с биоритмами и имеет два основных пика. Первый подъем приходится на 9-11 часов, второй – на 16-18 часов. Неодинакова умственная способность учащихся и в разные дни учебной недели. Можно с уверенностью сказать, что после выходных в понедельник не следует проводить академических концертов, зачетов и экзаменов. Учебная нагрузка в течение недели должна быть распределена таким образом, что наибольший ее объем приходится на вторник и среду. Контрольные и проверочные работы по теоретическим дисциплинам лучше проводить в середине учебной недели.

Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся. К таким методам относятся методы свободного выбора (беседа, выбор приемов исполнения, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученик в роли учителя, обучение действием, ролевая игра, ученик как исследователь и др.); методы, направленные на развитие интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и др. Эти приемы помогут снять признаки утомления, а хроническое утомление - это одна из главных причин истощения ресурсов здоровья школьников.

Давно известно, что игры активизируют процесс обучения. В игре происходит формирование произвольного поведения ребёнка, его социализация. Как феномен педагогической культуры игра выполняет важные функции: социализации, коммуникации, самореализации, диагностики и коррекции. Характерной особенностью игры является её двойственность, присущая и драматическому искусству, элементы которого сохраняются в любой коллективной игре. С одной стороны, играющий выполняет реальное действие, осуществление которого требует решения вполне конкретных, часто нестандартных задач, с другой - ряд моментов этой деятельности носит условный характер, позволяющий отвлечься от реальной ситуации с её ответственностью и многочисленными предлагаемыми обстоятельствами. Эта двойственность обуславливает развивающий эффект. Кроме того, игра является основной формой существования ребенка, получения им знаний, жизненного опыта, особенно для детей раннего возраста. В игре ребенок может естественным образом рассказать о себе, о своих чувствах, мыслях. Детская игра всегда дает право на ошибку, ребенок в игре берет на себя лишь тот груз, который на данный момент готов взять. В игре ребенок, как правило, успешен, особенно это важно для детей с физическими отклонениями. Возникающие трудности не воспринимаются им остро, как в реальной жизни. Вместе с тем он пытается эти трудности преодолеть, получая в игровой форме определенный опыт, знания и физические навыки, необходимость приобретения и развития которых очевидна.

Игровые формы, применяемые на групповых уроках, разнообразны:

· подвижные игры (игры на внимание, на воспитание слуховых представлений);

· игры-соревнования (дети делятся на команды и выполняют задания игры);

· ролевые игры.

Дети, особенно младшего возраста, очень любят путешествовать или фантазировать, сочиняя сказки. Почему они их так любят? Наверное, потому, что сказки несут в себе важные ценности, переходящие от одного поколения к другому и не утрачивающие со временем своего значения. Такие путешествия в сказку можно устроить и на уроке по специальности, выстроить исполнение и разучивание пьес, объединив их общим сюжетом. Тогда даже скучный этюд превращается в увлекательную игру: можно придумать название, технические приемы органично связать с художественным замыслом.

Психологический комфорт ученика на уроке - это важное условие для сохранения здоровья ученика. Его поза должна соответствовать характеру задачи, которую педагог перед ним поставил. Ребенок приходит на уроки в ДШИ после того, как провел полдня в школе, отсидев за партой, а здесь опять приходится сидеть за инструментом, за столом стоять у станка. Надо помнить, что у 6-7-летнего ребенка продолжается формирование опорно-двигательного аппарата, происходит замена хрящевой ткани на костную ткань, поэтому больше 25 минут ребенок не может сидеть в одном положении. У малышей мышцы плечевого пояса и бедер развиты хорошо, а мышцы спины еще слабо развиты, поэтому сидеть в вынужденной позе ему очень трудно. Ребенку следует давать возможность подвигаться, размяться, отдохнуть, переменить позу.

Естественность позы ребенка на уроке может служить и индикатором психологического воздействия на него учителя. Разрушающее воздействие на здоровье ребенка авторитарного стиля обучения состоит в том, что ребенок находится в состоянии напряжения в ожидании окрика или приказа. Следует давать ученику возможность расслабиться, откинуться на спинку стула, когда вы просто беседуете с ним. Поэтому педагогам Детской школы искусств следует обратить внимание именно на эту сторону и включать в уроки моменты физической активности, двигательные упражнения, игровые элементы.

В современной методике преподавание нацелено на создание благоприятного режима двигательной активности учащихся с учетом их возраста и состояния здоровья. Физкультминутки и паузы являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность. Нормой является их проведение по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого, а также имеет значение эмоциональный фон во время выполнения упражнений. На уроках по специальности, особенно в подготовительном классе можно использовать игру в мяч, сочетая при этом учебные задачи, например, изучение нот или ритмического рисунка.

Дети с удовольствием выполняют эти физические упражнения, не задумываясь о том, что они что-то изучают.

Для профилактики миопии можно делать с ребенком гимнастические упражнения: подвигать глазками вправо, влево, вверх, вниз, попытаться сделать восьмерки глазами. Это не займет много времени, но принесет несомненную пользу.

К вопросам здоровья вопросы мотивации обучения имеют самое непосредственное отношение: принуждение к искусству разрушает здоровье детей и изматывает учителей. Между заинтересованностью в обучении и его позитивным влиянием на здоровье существует прямая связь. Особенно актуально звучит это положение, когда ребенок учится в Детской школе искусств. Если у него пропадает интерес к занятиям, на это существует много причин, на которых мы не будем останавливаться подробно, так как их анализ заслуживает отдельного внимания. Подчеркнем лишь, что о наличии мотивации к обучению говорит интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от концертных выступлений, желание создавать что-то новое и т. д.

Преподаватель для сохранения здоровья детей стремится свести к минимуму возможные отрицательные моменты. Он может использовать индивидуальный подход в составлении репертуарного плана в соответствии со способностями ученика.

Благоприятный психологический климат на уроке также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд позитивных эмоций, полученный учеником на уроке, создает атмосферу творчества и взаимопонимания. И наоборот: наличие стрессов, постоянное напряжение, отрицательные эмоции с обеих сторон свидетельствуют о преобладании на уроке тенденций, губительно сказывающихся на здоровье ученика.

О личности педагога, каким он должен быть, написано много трактатов, но не последнее место в этом ряду занимает проявления доброжелательности учителя. На уроке должно быть место эмоциональным разрядкам: улыбке, остроумной шутке, веселым и необидным сравнениям, использованию поговорок, афоризмов и др.

При планировании урока необходимо учитывать следующие моменты:

· плотность урока, т.е. количество времени, затраченного учеником, непосредственно на учебную работу. Рекомендуемые показатели колеблются в диапазоне от 60% до 80%;

· момент наступления утомления и снижения активности учащегося, (норма - не ранее чем за 5–10 минут до окончания урока);

· темп и особенности окончания урока.

Желательно, чтобы завершение урока было спокойным: учащийся имел возможность задать вопросы, учитель мог записать задание в дневник, сделать акценты на наиболее важных деталях в домашней работе, доброжелательно попрощаться с учеником. Недопустима задержка учащихся в классе после звонка на перемену. Именно этот момент наиболее часто нарушается в нашей практике, когда именно перемену педагог использует для записи задания или для доигрывания произведений, «доделывания» задания.

Особое внимание следует уделить системе выставления оценок за урок.

За последние годы в этом отношении наметились определенные сдвиги, так как изменился контингент учащихся, возросла занятость детей в школе. На уроке педагог всегда находит возможность поощрить ученика за прилежание, отметить улучшения или недоработки в домашних занятиях. Оценки выставляются с учетом индивидуальных способностей учащихся. Хороший результат дает обсуждение оценки за урок совместно с учеником, чтобы он понимал, к какому результату должен стремиться. В своей практике мы используем систему оценивания, которую можно отнести к сохраняющей здоровье среде. Оценка за урок складывается из нескольких составляющих: самооценка, совместная оценка учителя и ученика, окончательная оценка.

Особенностью здоровьесберегающего подхода является момент окончания урока и переход ученика на следующий урок. Необходимо пожелать ему хороших оценок по другим предметам, чтобы он ощущал заинтересованность учителя в его учебе, уверенность в своих силах. Все это будет способствовать формированию культуры общения и поведения вне урока, и чем раньше мы начнем проводить эту работу, тем скорее это перейдет не только в привычку, но и в характер человека.

Показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид ученика, выходящего с урока: спокойное, деловое, утомленное, растерянное или взвинченное.

Таким образом, рациональная организация урока включает в себя разнообразные виды деятельности, частоту их чередования, насыщенность урока, смену позы, физические и эмоциональные разрядки. Все это снимает проблемы переутомления,

отсутствие интереса к игре на инструменте, дети будут сохранять активность до конца урока, им будет нравиться узнавать все больше нового.

**5. Стиль общения и здоровье педагога.**

О двух составляющих процесса обучения – учитель и ученик - написано много методической литературы, поэтому скажем лишь несколько слов в контексте затронутой проблемы. Анализ психического здоровья педагогов показывает, что для формирования здоровья детей необходимо создать условия педагогам, чтобы они не только знаниями, но и собственным примером показывали ученикам путь к здоровью. При позитивном стиле общения педагог выслушивает учеников, приглашает участвовать в обсуждении, в его речи больше положительных оценок исполнения (хорошо, отлично, прекрасно и т.д.), лицо выражает радость и удовлетворение. У педагогов с таким стилем общения преобладают позитивные реакции, меньше категорических суждений. Они чаще используют разнообразные интересные технологии обучения, дети на уроке у них более активны и свободны.

**6. Здоровьесбережение - в каждую семью**

Активными помощниками в оздоровлении детей должны быть их родители. Большинство семей заинтересовано в укреплении физического здоровья своих детей, многие из них могут поделиться опытом в этом направлении. Работа с родителями в музыкальной школе включает в себя их просвещение: беседы, лекции, концерты.

Различные внеклассные мероприятия направлены на физическое и психическое оздоровление учащихся. Много творчества, терпения и сил нужно приложить педагогу Детской школы искусств, чтобы в классе каждому было комфортно, чтобы дети с радостью бежали на урок. Наши родители являются участниками и незаменимыми помощниками всех внеклассных мероприятий. Если оказаться в Детской школе искусств на концерте для родителей, можно увидеть, с какой уверенностью дети выходят на сцену, как радуются аплодисментам, можно понять что вот такие моменты общения с искусством и творчеством запоминаются на долгие годы и являются психологической поддержкой для воспитания личности, убежденной в своих возможностях. Все это повышает уровень мотивации процесса обучения, способствует развитию творчества, что, в свою очередь, снижает уровень тревожности, уменьшает психическое напряжение. В этом плане следует отметить, что применение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию успешной творческой личности.

В заключение хочется подчеркнуть, что реализация здоровьесберегающей образовательной модели подтверждает эффективность применения современных здоровьесберегающих технологий на уроках в ДШИ, достигая при этом положительных результатов. Обогащение учащегося опытом эмоционального отношения к действительности является важным аспектом духовного развития ребенка - его духовного здоровья. Сама система обучения в ДШИ, предполагающая, наряду с групповыми и индивидуальные занятия, таит в себе огромные возможности, основное достоинство и ценность которых заключается в их гуманистической направленности. Конечно, задачу сохранения здоровья детей не под силу решить одному педагогу. Но если каждый из нас задастся этой целью, и будет стремиться к ней - выиграют, в конечном счете, наши дети. Пробудить заложенное в ребенке творческое начало, помочь понять и найти себя, сделать первые шаги для радостной и наполненной смыслом жизни – вот цель, к которой должен стремиться учитель. Будьте здоровы!

**Литература**

1.Андреева, И. Современные аспекты поддержания здоровья школьников [Текст] / И. Андреева // Педагогика.- 2003.- № 2.- С.99-100.

2.Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: Индивидуально-ориентированный подход [Текст] / Т.В. Ахутина // Школа здоровья.- 2000.- № 2- С.21-28.

3.Науменко, Ю.В. Школа и здоровье: теоретико-методологический анализ: Монография [Текст] / Науч.ред. Н.К. Сергеев. Волгоград: Изд-во ВГИПК РО, 2005. – 244 с.

4.Романцов, М.Г. Рациональное планирование учебного процесса как один из факторов укрепления и сохранения здоровья школьников [Текст] / М.Г. Романцов // Образование в современной школе. - 2003.- № 8.- С. 14-20.

5.Романцов, М.Г. Современной школе - здоровьесохраняющее образование [Текст] / М.Г. Романцов // Образование в современной школе. – 2003.-№6.-С.З-8.

6.Сенников, С.А. Школа - важнейшее звено в укреплении здоровья детей и подростков [Текст] / С.А. Сенников // Школа здоровья. - 2002.- №2. –C.22-30.

7.Симонятова, Т.П. Здоровье: Психологическое сопровождение образовательной программы «Здоровье» [Текст] / Т.П. Симонятова, И.А. Паршутин. - М.: Образование и здоровье, 2003.- 128 с.

8.Система, сберегающая здоровье школьников: Физиолого-гигиенические и педагогические аспекты [Текст] / Т. Брызгалова, О. Фадеева, В. Кирпичев, В. Федулов //Директор школы. - 2003.- № 4.- С.28-37.

9.Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающее пространство школы [Текст] / Н.К. Смирнов // Упр. школой «1сент.».- 2003.- 23-30 нояб. (№ 44).- С.6.