

УТВЕРЖДЕНО  
приказом  
Государственного бюджетного  
учреждения дополнительного  
образования города Москвы  
"Детская музыкальная школа  
имени Н.П.Осипова"  
от 27 июня 2017 г. № 88/од

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**об использовании здоровьесберегающих технологий**  
**в образовательном процессе**  
**Государственного бюджетного учреждения дополнительного**  
**образования города Москвы**  
**"Детская музыкальная школа имени Н.П.Осипова"**

**1. Общие положения**

Настоящее Положение разработано в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации", "Санитарно – эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", Уставом Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы "Детская музыкальная школа имени Н.П.Осипова" (далее – Школа) и регламентирует вопросы организации, проведения и контроля мероприятий по здоровьесбережению в образовательном процессе Школы, обеспечивает комплексное решение задач по сохранению и укреплению здоровья, психологической и социальной адаптации обучающихся, формированию навыков здорового образа жизни в процессе обучения.

В основе модели здоровьесберегающего обучения находятся две составляющие: "обучающая" и сохраняющая" здоровье ребёнка среда.

"Обучающая среда" связана с развитием интеллектуальных и творческих способностей ребёнка, 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.

Ключевые положения здоровьесберегающих технологий:

- приоритет здоровья над другими ценностями;
- здоровье – главная жизненная ценность. Забота о здоровье необходима и здоровому, и больному человеку;
- валеологический подход, традиционный принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья индивида на основе использования всех позитивных факторов;
- подход к здоровью с помощью образования;
- принцип здорового образа жизни, соблюдение санитарно – гигиенического режима;
- организация целесообразного образовательного пространства;
- учет и использование физиологических возможностей организма ребенка в соответствии с возрастным развитием и индивидуальный подход к ребенку.

## **2. Цели и задачи**

Целью положения является использование здоровьесберегающих технологий в практике преподавания в Школе через:

- изучение, систематизирование и обобщения имеющегося опыта по введению здоровьесберегающих технологий в учебный процесс в других образовательных учреждениях;
- повышение компетентности педагогов учреждения в вопросе здоровьесбережения;
- определение критериев урока со здоровьесберегающей установкой;

- обмен опытом ведения уроков с применением здоровьесберегающих технологий в учебном процессе и внеклассной работе между преподавателями школы;
- пропаганду здорового образа жизни среди обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Задача использования здоровьесберегающих технологий - обеспечение высокого уровня здоровья выпускника школы, как фундамента его дальнейшей успешной профессиональной деятельности.

### **3. Формы научно-методической работы в направлении здоровьесбережения.**

Основными формами научно-методической работы являются:

- открытые уроки с целью обобщения и распространения передового педагогического опыта, повышения квалификации и развития профессиональных навыков;
- педагогические советы;
- конференции, методические семинары и круглые столы;
- самообразование педагогов;
- организация методической копилки по здоровьесберегающим, развивающим и современным информационным технологиям.

### **4. Организация и планирование уроков с использованием здоровьесберегающих технологий.**

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.

Преподаватели Школы должны:

- следить за соблюдением режима школьных занятий,

- строить урок с учетом работоспособности детей,
- чередовать различные виды деятельности,
- выполнять гигиенические требования,
- создавать благоприятный эмоциональный настрой.

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

Главный упор на уроке – это рациональная организация урока, использование активных форм, методов и приемов обучения в сочетании со здоровьесбережением 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 учителем, 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 обучающихся. 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. 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. 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 обучающихся.

Давно известно, что игры активизируют процесс обучения. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими методами и приемами организации учебных занятий, дает возможность укрепить мотивацию на обучение, поддерживать интерес и увлеченность игрой на инструменте, вызвать положительные эмоции, то есть создать благоприятный

эмоциональный настрой урока, раскрыть индивидуальность ребенка. Для детей игры – это эффективный способ самореализации и самовыражения.

На групповых уроках следует применять разнообразные игровые формы:

- 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 его здоровья. Его поза должна соответствовать характеру задачи, которую педагог перед ним поставил. Ребенок приходит на уроки в Школу после того, как провел полдня в школе, отсидев за партой, а здесь опять приходится сидеть за инструментом, держать локти, ставить пальцы, внимательно смотреть в ноты, не скручивать ноги «калачиком». Надо помнить, что у 6-7-летнего ребенка продолжается формирование опорнодвигательного 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, и настраиваться на исполнение, когда начинается работа над произведением. Поэтому педагогам музыкальной школы 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 обучающихся с учетом их возраста и состояния здоровья. У малышей еще мало развиты мелкие мышцы кистей, которые должны действовать во время игры на инструменте. Для него это тяжелый физический труд.

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.

Игра на музыкальных инструментах развивает мелкие мышцы кистей рук учащихся (мелкую моторику), что существенно облегчает нагрузку на руки детей и даже почерк у них становится лучше. Для отдыха можно

использовать прохлопывание ритмических рисунков, раскладывание знакомых песенок на карточках. С удовольствием выполняют дети различные пальчиковые упражнения.

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.

Таким образом, приоритетным методом сохранения и укрепления здоровья детей и подростков на уроках игры на различных музыкальных инструментах является рациональное использование разнообразных средств и форм физического воспитания при оптимальной двигательной активности, соответствующей гигиеническим нормам на основе возрастных особенностей детей.

К вопросам здоровья вопросы мотивации обучения имеют самое непосредственное отношение: принуждение к занятиям музыкой 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 музыкальной школе. 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 музыкой говорит интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от освоения новых произведений, желание выучить понравившиеся пьесы и т. д.

Педагог дополнительного образования для сохранения здоровья детей стремится свести к минимуму возможные отрицательные моменты. Он может использовать индивидуальный подход в составлении репертуарного плана в соответствии с музыкальными способностями ученика, подбирая программу, при исполнении которой ученик чувствовал бы себя комфортно и уверенно.

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 небидным 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, если в музыкальной школе введена звонковая система занятий.

Именно этот момент наиболее часто нарушается в нашей практике, когда именно перемену педагог использует для записи задания или для доигрывания произведений.

Особое внимание следует уделить системе выставления оценок за урок, на академических концертах и экзаменах, различных контрольных

прослушиваниях, без учета которой можно получить отрицательное влияние на здоровье ребенка и успешность обучения в Школе.

На уроке педагог должен всегда находить 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 практике необходимо использовать систему оценивания, которую можно отнести к сохраняющей здоровье среде. Оценка за урок должна складываться из нескольких составляющих: самооценка, совместная оценка учителя и ученика, окончательная оценка.

На итоговых прослушиваниях, академических концертах, переводных и выпускных экзаменах комиссия должна прислушиваться к мнению педагога по специальности, характеристике музыкальных данных ученика, анализу исполнения произведений, поэтому оценка будет объективной и включает в себе бережное отношение к психологическому состоянию ученика. Необходимо исключить эмоциональную стрессовую нагрузку у учащихся при оценивании его результатов, учитывая различные психофизиологические особенности детей.

Таким образом, приведение в соответствие академических требований возможностям учеников, индивидуализация этих требований, придание содержанию образования личностного смысла должны создать условия для раскрытия возможностей ученика, что делает обучение успешным и помогает избегать негативных моментов, влияющих на его психику.

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 активнее будет использоваться данный прием, 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 чередования видов деятельности;
- насыщенность урока;
- смена поз;
- физические и эмоциональные разрядки.