

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета протокол № 7
от «21» мая 2023г.

Утверждено
приказом директора
МБУ ДО «ДШИ с. Монаково»
от «21» мая 2023г.
№



**Положение
об использовании здоровьесберегающих технологий
в образовательной деятельности
муниципальным бюджетным учреждением
дополнительного образования
«Детская школа искусств с. Монаково»
Старооскольского городского округа**

1. Общие положения

1.1 Настоящее Положение разработано в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации», «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», Трудовым кодексом РФ, Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская школа искусств с. Монаково» Старооскольского городского округа (далее Учреждение) и регламентирует вопросы организации, проведения и контроля за мероприятиями по здоровьесбережению в образовательной деятельности Учреждения и обеспечивает комплексное решение задач по сохранению и укреплению здоровья, психологической и социальной адаптации учащихся, формированию навыков здорового образа жизни в процессе обучения. В основе модели здоровьесберегающего обучения находятся две составляющих: «обучающая» и «сохраняющая» здоровье учащихся среда. «Обучающая среда» связана с развитием интеллектуальных и творческих способностей учащихся, 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, триединый 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 Учреждении через:

- изучение, систематизирование и обобщения имеющегося опыта по введению здоровьесберегающих технологий в образовательную деятельность в других образовательных учреждениях;
- повышение компетентности педагогических работников Учреждения в вопросе здоровьесбережения;
- определение критериев урока со здоровьесберегающей установкой;
- обмен опытом ведения уроков с применением здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности и внеклассной работе между преподавателями Учреждения;
- пропаганду здорового образа жизни среди учащихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Задача использования здоровьесберегающих технологий - обеспечение высокого уровня здоровья выпускника Учреждения, 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 Учреждения должны:

- следить за соблюдением режима занятий;
- строить урок с учетом работоспособности учащихся;
- чередовать различные виды деятельности;
- выполнять санитарно-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 учащихся 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 учащимся. 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, учащихся.

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.

Психологический комфорт ученика на уроке - это важное условие для сохранения его здоровья. Его поза должна соответствовать характеру задачи, которую педагог перед ним поставил. Учащийся приходит на уроки в Учреждение 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 опорно- двигательного аппарата, происходит замена хрящевой ткани на костную ткань, поэтому больше 25 минут учащийся не может сидеть в одном положении. У учащихся младшего школьного возраста мышцы плечевого пояса и бедер развиты хорошо, а мышцы спины еще слабо развиты, поэтому сидеть в вынужденной позе ему очень трудно. Учащемуся следует давать возможность подвигаться, размяться, отдохнуть, переменить позу. Естественность

позы учащегося на уроке может служить и индикатором психологического воздействия на него. Разрушающее воздействие на здоровье учащегося авторитарного стиля обучения состоит в том, что учащийся находится в состоянии напряжения в ожидании окрика или приказа. Следует давать учащемуся возможность расслабиться, откинуться на спинку стула, когда вы просто беседуете с ним, и настраиваться на исполнение, когда начинается работа над произведением.

Поэтому педагогам Учреждения 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. У учащихся младшего школьного возраста еще мало развиты мелкие мышцы кистей, который 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.

Игра на музыкальных инструментах развивает мелкие мышцы кистей рук учащихся (мелкую моторику), что существенно облегчает нагрузку на руки учащихся и даже почерк у них становится лучше. Для отдыха можно использовать прохлопывание ритмических рисунков, раскладывание знакомых песенок на карточках.

Значительный по объему и ценный в методическом плане материал содержится в учебных пособиях, составленных Т. А. Боровик «Медведь и ягодка» и др., «Играем пальчиками и развиваем речь» Цвынтарным, «доНОТЬиши» А. Коноваловым, «Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников» Л. П. Савиной, «Путь к музицированию» Л. Баренбоймом и другими авторами.

Преподавателям в своей практике рекомендуется использовать упражнения Л. Баренбойма: «Фокус-покус», «Шесть котят», «Острова» и другие. Для новизны впечатления можно подобрать новые стихи, которые отличаются доступным для возраста ребенка образным содержанием. Наиболее интенсивное развитие учащихся идет, когда работа ума и чувств сопровождает практическую деятельность, получает выражение в его собственных действиях. Для профилактики миопии можно делать гимнастические упражнения.

Таким образом, приоритетным методом сохранения и укрепления здоровья учащихся 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 учащихся.

Педагог дополнительного образования для сохранения здоровья учащихся стремится свести к минимуму возможные отрицательные моменты. Он может использовать индивидуальный подход в составлении репертуарного плана в соответствии с музыкальными способностями учащегося, подбирая программу, при исполнении которой учащийся 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 учащегося.

На уроке должно быть место эмоциональным разрядам: 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 учащимся. Недопустима задержка учащихся в классе после звонка на перемену.

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 учащегося и успешность обучения. На уроке педагог должен всегда находить возможность поощрить учащегося 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 учащимся, 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 педагога и учащегося, окончательная оценка. Необходимо исключить эмоциональную стрессовую нагрузку у учащихся при оценивании его результатов, учитывая различные психофизиологические особенности.

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

Особенностью здоровьесберегающего подхода является момент окончания урока и переход учащегося на следующий урок. Необходимо пожелать ему хороших оценок по другим предметам, чтобы он ощущал заинтересованность педагога в его обучении, уверенность в своих силах. Все это будет способствовать формированию культуры общения и поведения вне урока.

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

Таким образом, рациональная организация урока включает в себя:

- разнообразные виды деятельности;
- частоту чередования видов деятельности;
- насыщенность урока;
- смена поз;
- физические и эмоциональные разрядки.

Все это снимает проблемы переутомления, отсутствие интереса к игре на инструменте.

