

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детская школа искусств имени Елены Дмитриевны Поленовой (г.Хотьково)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В КЛАССЕ ФОРТЕПИАНО»

Разработала:
педагог дополнительного образования
Сбитнева В.В.

г. Хотьково
2019 год.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1. Здоровьесбережение как залог успешного обучения.....	5
2. Здоровьесберегающие технологии – что это такое?	5
3. ДШИ как здоровьесберегающая педагогическая система.....	6
4. Организация и планирование урока в классе фортепиано.....	8
5. Методы активизации творческого самовыражения.....	9
6. Психологический комфорт ученика на уроке.....	10
7. Методы благоприятного двигательного режима.....	11
8. Мотивация обучения.....	14
9. Здоровьесбережение-в каждую семью.....	16
10. Организация домашних занятий.....	17
11. Домашнее рабочее место учащегося.....	18
Заключение.....	19
Литература.....	20

Пояснительная записка

В методических рекомендациях автор освещает комплекс рациональных способов по здоровьесбережению обучающихся на уроках в классе фортепиано, определяет критерии урока со здоровьесберегающей установкой.

Важным разделом рекомендаций является раздел «Методы благоприятного двигательного режима», который способствует рациональному применению здоровьесберегающих и обучающих технологий одновременно. Данная методическая работа призвана способствовать повышению грамотности педагогов учреждений дополнительного образования в этом вопросе.

Здоровье лежит в основе благополучия любого человека, ведь только здоровый человек может добиться успехов в жизни, быть активным творцом в окружающем мире.

Уровень современной жизни предъявляет высокие требования к человеку и его здоровью. В связи с этим возросло внимание и к здоровью детей. Проблема здоровья детей встает особенно остро, потому что состояние здоровья подрастающего поколения является показателем благополучия общества, отражающим не только истинную ситуацию, но и дающим прогноз на перспективу.

Большинство детей школьного возраста имеют различные отклонения в состоянии здоровья: ослабление зрения, опорно-двигательного аппарата, неврологические нарушения, что ведет к отставанию в учебе, так как пропуски по болезни ведут к пробелам в знаниях. Именно эти обстоятельства и побудили к освещению проблемы сохранения здоровья ребенка в условиях обучения в музыкальной школе. Таким образом, целью данной методической работы является изучение опыта использования здоровьесберегающих технологий применительно к практике преподавания в классе фортепиано.

Цель данных методических рекомендаций - осветить необходимые условия, направленные на создание здоровьесберегающего образовательного пространства на уроках в классе фортепиано, определить критерии урока со здоровьесберегающей установкой, показать практические пути для введения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс.

Исходя из вышеизложенного следует, что серьезное изучение затронутой проблемы является **актуальным** и продиктовано современными тенденциями в состоянии здоровья нации. Все это требует от педагогов новых подходов в образовании и воспитании детей, основанных на принципах здоровьесбережения.

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 педагоги должны создать условия для успешного обучения, поэтому знания по сохранению здоровья детей являются важным элементом профессиональной компетентности в педагогической деятельности.

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 обучающихся. К здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы и технологии, которые не наносят вреда здоровью детей 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 обучающихся, без которых невозможно достичь эффективности обучения. Это дает возможность педагогу решать проблемы обучения успешнее, а обучающимся 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 музыкальной школе это должно быть проветренное помещение, так как свежий воздух является той средой, в которой хорошо работает мозг, легкие; сияющие черно-белые клавиши инструмента - это установка на деятельность; 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. ДШИ как здоровьесберегающая педагогическая система

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 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 музыке 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 музыкальную школу: «Главное, чтобы на улице не бегал!».

Но здесь стоит задуматься, что дает ребенку обучение в музыкальной школе с точки зрения здоровьесбережения? О плюсах и минусах занятий в ДШИ или других учреждениях дополнительного образования можно говорить бесконечно. Главным аргументом «против» занятий музыкой может стать дополнительная нагрузка: ведь ребенок должен проводить часть свободного времени за инструментом, в то время как его сверстники бегают на свежем воздухе. Дополнительные проблемы получают и сами родители: ребенка надо отвезти на занятия, проконтролировать выполнение домашних заданий. Но польза от занятий музыкой неизмеримо выше всех забот. У ребенка совершенствуется физическое развитие - развивается чувство ритма и музыкальный слух, тренируется мелкая моторика и координация движений, вырабатывается сила воли, усидчивость, воспитывается сценическая выдержка, развивается внимание и память. Ему нужно дома самостоятельно заниматься музыкой, вовремя успевать к началу занятий, следить за расписанием и учиться организовывать свой день так, чтобы все успеть. 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.

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.

Еще один аспект, который следует учитывать при поступлении в музыкальную школу, – это нагрузка, которую ежедневно будет испытывать ребенок. Среди родителей бытует мнение, что совмещать первый класс в общеобразовательной школе и начало обучения в музыкальной школе нельзя в один год. Здесь необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка. В зависимости от приспособления к новым задачам обучения, можно решать вопрос о совмещении занятий в обеих школах. Во-первых, развиваются мышцы пальцев, что положительно влияет на память, которая будет интенсивнее развиваться. Затем ребенок учится 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 музыкальной школе составляется таким образом, чтобы ребенок мог отдохнуть после школы и прийти на урок.

4. Организация и планирование урока в классе фортепиано

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 обычно 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.

Гигиенические условия в классе должны соответствовать санитарным нормам. Следует поддерживать чистоту, определенную температуру и свежесть воздуха, уровень освещенности и т.п. Отмечу, 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. Следует чередовать различные виды деятельности. Однообразие урока способствует утомлению учащихся. Нормой продолжительности одного вида работы считается 7-10 минут. Если в течение урока 30-35 минут 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. Из опыта работы 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.

5. Методы активизации творческого самовыражения.

К таким методам относятся: методы, направленные на развитие интеллекта, эмоций, воображения, выбор приемов исполнения, свобода творчества, ролевые игры. Давно известно, что игры активизируют процесс обучения. Применение игровых технологий на уроках фортепиано 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. Дети, особенно младшего возраста, очень любят фантазировать, сочиняя сказки. 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.

6. Психологический комфорт ученика на уроке.

Психологический комфорт 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, 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 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.

7. Методы благоприятного двигательного режима

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 мы используем 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.

Одна из главных задач педагога состоит в том, чтобы помочь каждому ученику индивидуально приспособиться к инструменту, найти свои удобные ощущения, почувствовать свободные, естественные движения, ненапряженное состояние рук и всего организма. Большую помощь в этом может оказать специальная гимнастика для различных групп мышц. Она помогает устранить зажатость, которая довольно часто возникает у детей, начинающих заниматься фортепиано.

➤ Гимнастика.

Вначале даются несколько упражнений, помогающих ребенку «почувствовать» свои руки, их вес, пластичность и свободу.

✓ «Буратино». Упражнение на раскрепощение мышц шеи, плечевого пояса, рук. Ребенок стоит, подняв руки вверх, руки его напряжены, ведь в настоящий момент он - деревянный человечек. Затем начинается освобождение «по частям». Сначала расслабляются пальцы, потом руки до кисти, потом до локтя, и, наконец, вся рука падает вниз, свободная и тяжелая.

✓ «Лебедь». Мышцы спины, груди, плечевого пояса играют важную роль в работе пианиста. Они укрепляют и уравнивают плечевой сустав, удерживают руку на нужном уровне, направляют ее. Упражнение способствует выработке правильной осанки, развивает пластику руки в движении.

✓ «Волшебный круг», «Радуга». Эти упражнения помогут почувствовать всю руку от корпуса до кончика пальца. Рисуем в воздухе закругленные линии - радугу, горы, волшебный круг - поочередно разными пальцами, ощущая палец, как продолжение руки.

✓ «Художник». Используется также метод рисования в воздухе. Кисть совершает мелкие вращательные движения, которые освобождают ее и делают более гибкой.

➤ Упражнения на постановку руки.

✓ «Зонтик». Правую руку "повесить" на второй палец левой руки. Пальцы правой руки свободные, как будто по ним стекает вода. Рука поддерживается не только мышцами спины, но мышцами плеча. Такая поддержка регулирует вес руки, придает ей упругость и легкость.

✓ «Паучки пошли в поход». Расскажите, как паучок несет тяжелый рюкзак и, пройдя пятью лапками (все пальцы подряд), осторожно отдает второму паучку. Так они и ходят, передавая, друг другу «тяжесть». Ребенок переносит «тяжесть» из пальца в палец, из руки в руку.

✓ «Лифт» (вертикальное). Ребенок поочередно поднимает и опускает руки. Сравните с движениями двух лифтов в доме. Усложняйте упражнение в следующем порядке: руки опускаются на расслабленные кулачки, затем на все пальцы, на 1 и 5 пальцы, и наконец, на каждый палец отдельно.

Игра на фортепиано 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.

➤ Упражнения на развитие пальцев.

✓ «Киска». Упражнение развивает чувствительность кончиков пальцев. Правильно выполняя его, ребенок поймет, что такое освобождение руки. Рука спокойно лежит на крышке стола, слегка опираясь на подушечки полусогнутых пальцев. Рука свободная и мягкая, как лапка спящего котенка. Но вот киска проснулась, потянулась, выставила свои острые коготки. Пальцы с усилием скользят по крышке стола, принимая веерообразное горизонтальное положение. Все мышцы руки напряжены. Затем пальцы принимают первоначальное положение, рука вновь освобождается.

✓ «Игра в гости». Упражнение - игра, состоит из двух частей. Большой палец-хозяин, все остальные - гости, приглашенные на праздник. В первой части упражнения изображается приход гостей. Гости здороваются с хозяином: все пальцы по очереди плотно соприкасаются с первым подушечками, как бы целуются. Вторая часть упражнения - уход гостей. Гости прощаются с хозяином - кланяются. Каждый палец по отдельности надо согнуть так, чтобы достать кончиком до тыльной стороны ладони. Это упражнение развивает чувствительность подушечек пальцев, а также независимость и самостоятельность пальцев.

✓ «Крокодильчики». Упражнение в занимательной форме знакомит ребенка с цифровым обозначением каждого пальца / 1,2,3,4,5 /. Рука спокойно лежит на твердой поверхности. Каждый палец изображает крокодильчика, который зевает, разморившись на солнышке. Пальцы, длинные и прямые, по очереди поднимаются вверх как можно выше (крокодильчики зевают). Поднимается каждый раз только один палец, все остальные плотно прижаты к столу. Упражнение можно делать двумя руками вместе, поднимая параллельные пальцы, или, для развития координации, разные. Например: 2 палец на правой и левой руках, 3 палец на левой руке и 5 палец на правой и так далее. «Приказы» пальцам может отдавать как учитель, так и сам ученик. Это упражнение можно использовать и как упражнение на внимание.

✓ «Марширующие гномы». Пальцы «шагают», как гномы шагают ножками. Работают 2 и 3 пальцы, 2 и 4, 3 и 1,-2 и 1, 2 и 5, 3 и 5, 1 и 5, 4 и 3. Расскажите историю о забавных гномах, которые шагают ножками, сидя на стульчиках.

Предложите ребенку тоже так попробовать. Обратите внимание на движения его тела: ноги шагают, колени согнуты, а сидит он спокойно, не подпрыгивая. Теперь ученику понятно, что кисть остается в спокойном состоянии, а двигаются только согнутые пальцы.

✓ «Машинка» (выполняется горизонтально).

I вариант. Ребенок водит маленькую игрушечную машинку то влево, то вправо (передний ход, задний ход). Следите, чтобы впереди шел кистевой сустав и вел за собой пальцы, держащие игрушку.

II вариант. Разделите стол на две части (дорога для левой руки, дорога для правой). До линии машинку следует вести левой рукой, затем плавно перехватить правой и вести по второй половине стола, выполнить движения и т.п.

Сейчас, наверное, трудно встретить педагога, который бы не использовал в своей практике 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. Давно известно, что наиболее интенсивное развитие ребенка идет, когда работа ума и чувств сопровождает практическую деятельность ребенка, получает выражение в его собственных действиях.

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 фортепиано является рациональное использование разнообразных средств и форм физического воспитания при оптимальной двигательной активности, соответствующей гигиеническим нормам на основе возрастных особенностей детей.

8. Мотивация обучения.

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 я не буду останавливаться подробно, так как их анализ заслуживает отдельного внимания. Подчеркну 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 ребенком 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. Желательно, чтобы завершение урока было спокойным: учащийся имел возможность задать вопросы, педагог мог записать задание в дневник, сделать акценты на наиболее важных деталях в домашней работе, доброжелательно попрощаться с ребенком. 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 ДШИ.

Таким образом, рациональная организация урока включает в себя разнообразные виды деятельности, частоту их чередования, 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.

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 ДШИ.

За последние годы в этом отношении наметились определенные сдвиги, так как изменился контингент обучающихся, 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 учеников. Хороший результат дает обсуждение оценки за урок совместно с обучающимся, 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 педагога и ученика, окончательная оценка.

На итоговых прослушиваниях, академических концертах, переводных и выпускных экзаменах комиссии следует прислушиваться к мнению педагога по специальности, характеристике музыкальных данных ученика, анализу исполнения произведений, поэтому оценка является объективной и включает в себе бережное отношение к психологическому состоянию ребенка. Мы стараемся исключить эмоциональную стрессовую нагрузку у обучающихся при оценивании его результатов, учитываем различные психофизиологические особенности детей, возможностей ученика, что делает обучение успешным и помогает избежать негативных моментов, влияющих на его психику.

9.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 музыкальной школы, 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 музыкальной школе 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.

10. Организация домашних занятий.

Первое – режим дня ученика. Основное правило – это правильное сочетание отдыха, приготовления школьных уроков и занятий музыкой. Правильное сочетание состоит в том, чтобы ребенок с наименьшей затратой внутренней энергии добивался возможно лучших результатов. Для этого нужно чередовать различные виды занятий. Нельзя, придя из общеобразовательной школы, сразу садиться за приготовление домашних заданий. Необходимо после школы, пообедав и немного отдохнув, заниматься музыкой, а потом, после перерыва – уроками. Суть в том, что во время занятий музыкой голова отдыхает от школьных предметов, тем самым повышается «производительность» и для уроков и для музыки. Переключение внимания – лучший отдых в определенном смысле. Очень важно каждому ученику иметь четкий распорядок на каждый день недели, причем этот распорядок должен совпадать по всем неделям. Родители должны помочь своему ребенку составить такой режим на каждый день. Из чего нужно исходить при составлении режима дня?

1. Чередование различных видов занятий, о которых было сказано выше.

2. Количество времени в день, необходимое для занятий на инструменте, таково: для начинающих –

- в 1-м полугодии – 45 минут или 2 раза по 25 минут;
- во 2-м полугодии – 1 час или 2 раза по 30-35 минут и до 1,5 часов;
- для 2-3 классов – 1,5-2 часа;
- для 4-5 классов – не менее 2-х часов;
- для 6-7 классов – не менее 2-х – 2,5 часов.

В те дни, когда ученик бывает на уроке в музыкальной школе, дома он может заниматься на инструменте соответственно меньше, то есть урок в школе входит в его дневной «рацион». Непременное условие – заниматься каждый день.

3. Каждый учащийся должен обязательно бывать на воздухе. Трудно сделать аналогичную градацию для всех классов, но во всяком случае учащиеся 1-3 классов должны 2 часа в день гулять.

11. Домашнее рабочее место учащегося.

Основные положения:

1. Во время занятий должно быть тихо в комнате.
2. Окружающие предметы не должны стеснять движений рук ученика во время занятий.
3. Должно быть хорошее освещение, чтобы на ноты не падала тень.
4. Высота пюпитра для нот должна соответствовать уровню глаз ученика.

Распределение учебного материала во время занятий на инструменте. Этот вопрос в основном диктуется преподавателем. Общее положение сводится к тому, что не обязательно каждый день учить все в одном и том же порядке. Начинать заниматься можно с гамм, переходя затем к этюдам, упражнениям и пьесам. Можно начинать занятия с упражнений или этюдов. Если в какой-нибудь день регламент занятий ограничен, то лучше пройти только часть учебного материала, но так, как требует педагог, чем поиграть все понемногу и без толку.

Направление внимания ученика во время домашних занятий имеет огромное значение. Во многом оно зависит от удачно составленного общего режима ученика. Во время занятий ребенок должен быть внутренне собран и заниматься

не механически, а вдумчиво, с учетом всех советов преподавателя. Не нужно, а подчас даже вредно проигрывать что-либо подряд. Нужно начинать учить с трудных мест. Полезно сначала отметить карандашом в нотах все трудные места и выучить их отдельно, а затем сыграть все подряд и проверить, каков результат. В основном этот совет относится к техническим трудностям, которые, в свою очередь, отражаются и на элементах музыкально-исполнительских. Если ученик устает физически во время занятий, он может отдыхать по 2-3 минуты через каждые 20-30 минут для старших учащихся. А для малышей интервалы могут быть чаще и короче. Но во время этих коротких передышек не следует переключать внимание на посторонние дела: чтение книги, телевизор и прочее, так как потом будет трудно сосредоточиться и связать прерванную нить.

Особую важность домашние занятия приобретают потому, что они занимают гораздо большую часть времени по сравнению с работой в классе. Вся техника и профессиональные навыки приобретаются учеником лишь благодаря систематическим и упорным домашним занятиям.

Заключение.

В заключении хочется подчеркнуть, что реализация здоровьесберегающей образовательной модели подтверждает эффективность применения современных здоровьесберегающих технологий на уроках фортепиано 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 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.

Литература

1. Возвышаева И.В.. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации: Законодательные и нормативные аспекты/И.В.Возвышаева//Школа здоровья. – 2001, №1.
2. Горяев В. Здоровье детей – категория педагогическая. /Статья/Воспитание школьников. - 1999, №1.
3. Дополнительное образование как система технологий сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие. - /Н.В.Сократов и другие. – Оренбург.: 2001.
4. Колеченко А. Энциклопедия педагогических технологий. – С-Пб.:«Каро», 2005.
5. Курбатова Л. Мозг, творчество.//Начальная школа плюс: до и после. -2003, №5, 45-50с.
6. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – М.: Просвещение, 1979. -170с.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии. – М.: АРКТИ, 2003.
8. Ступницкая М.А., Белов А.В., Родионов В.А. Критериальное оценивание как здоровьесберегающий фактор школьной среды//Школа здоровья. - 2003, №3, 37-40с.
9. Соковня-Семенова И.И.. Основы физиологии и гигиены детей и подростков. – М.: Академия, 1999.
10. Сократов Н.В., Феофанов В.Н. Мотивационные основы здоровьесберегающего образования детей: Методические рекомендации. – Оренбург.: 2001.
11. Теплов Б.М. Психологические вопросы художественного воспитания, вып. 11. – М.-Л.: Известия АПН РСФСР, 1998.