Попова Лидия Викторовна
педагог дополнительного образования, учитель музыки
МБОУ «Кочетовская средняя общеобразовательная школа»
г. Мичуринск, Тамбовская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ВОКАЛОМ

Аннотация: *актуальность данной работы заключается в том, что сохранение и укрепление здоровья учащихся является первостепенной задачей в общеобразовательном процессе. Статья посвящена проблеме – создание условий для сохранения здоровья учащихся в общеобразовательных школах. Автор в работе даёт описание здоровьесберегающих технологий: логоритмическая гимнастика, ритмотерапия, фольклорная арттерапия, музыкально-рациональная психотерапия, психогимнастика, релаксация и другие средства восстановления умственной работоспособности. Далее рассматривается вопрос - может ли педагог по вокалу с помощью здоровьесберегающих технологий сохранять и укреплять здоровье учащихся. Статья представляет интерес для педагогов дополнительного образования общеобразовательных школ, студентов музыкально-педагогического факультета.*

Сегодня перед школой стоит важная проблема - создание условий для сохранения здоровья учащихся, разработка мер по здоровьесбережению, внедрению здоровьесберегающих технологий в общеобразовательный процесс. Под термином «технология» следует понимать совокупность преобразования исходных материалов, позволяющих получить продукцию с заданными программами. В технологии обучения ведущая роль должна отводиться средству обучения, а педагог выполняет функцию управления им. Педагог помогает, с одной стороны, войти в общество сверстников, включиться в социум, присвоить ценности человеческой культуры, а с другой стороны - сохранить и развить свои лучшие индивидуально-неповторимые черты, личностно раскрыться в индивидуальном стиле деятельности и поведения. Учитель должен учитывать слабые стороны в анатомии и физиологии младшего школьного возраста, в частности быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях. Постоянно возрастающая по объему и усложняющаяся по содержанию научная информация приходит в противоречие с недостаточной гибкостью учебных планов, программ, учебников, что ведет к хронической перегрузке учащихся, падению интереса к учению, ухудшению их здоровья.

Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников существует уже достаточно давно. Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются

условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе. Здоровьесберегающие технологии в образовании - способ организации и последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья обучающихся, особенностей их возрастного, психофизического, духовно-нравственного состояния и развития, сохранение и укрепление здоровья.

Может ли педагог по вокалу с помощью здоровьесберегающих технологий сохранять и укреплять здоровье учащихся? В программе дополнительного образования по вокалу нашей школы «Музыкальная палитра» определена одна из основных задач занятий вокалом: снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально-энергетический тонус учащихся. Поэтому наряду с основными формами музыкальной работы с детьми на занятиях использую логоритмику, ритмотерапию, фольклорную арттерапию, психогимнастику, релаксацию.

Логоритмическая гимнастика - это форма активного отдыха, наиболее благоприятная для снятия напряжения после долгого сидения. Кратковременные физические упражнения под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов. После такого короткого активного отдыха повышается внимание детей и улучшается восприятие учебного материала.

Ритмотерапия. Танец, мимика и жест являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают школьнику быстро и легко подружиться с другими детьми, а это также дает определенный психотерапевтический эффект.

Фольклорная арттерапия. Русский песенный фольклор-это естественная система арттерапии, включающая в себя излечение звуком, музыкой, движением, драмой, рисунком, цветом и несущая скрытые инструкции по сохранению целостности человеческой личности. В фольклоре действительно есть врачующее начало. Традиционные детские песни развивают у детей не только музыкальный слух и память, но и легкие, дыхание, голосовой аппарат. Характерная для русских танцев релаксация рук, особенно кистей, позволяет производить сбросы накопившихся зажимов. При нетрадиционных формах занятия (занятие-обряд, занятие-концерт, занятие-праздник, занятие-путешествие) значительную роль играет терапия русским костюмом и его цветовыми сочетаниями, характером узора.

Музыкально-рациональная психотерапия. Музыкально-рациональная психотерапия в условиях общеобразовательной школы представляет собой совокупность приемов и методов, направленных на расширение и обогащение спектра доступных учащемуся переживаний и формирование мировоззрения,

которое помогает ему быть здоровым и счастливым. В предлагаемом подходе объединяются эстетотерапия-лечение красотой и арттерапия-лечение идеалами.

Психогимнастика проводится с целью восстановления и сохранения эмоционального благополучия и предупреждения психических расстройств. В нее входят игровые задания, элементы психологических этюдов, выразительной пантомимы, пластические упражнения.

Релаксация позволяет использовать особые упражнения, которые помогают расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища, что помогает успокоить детей, снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Автор данной методики В.И. Петрушин не является профессиональным врачом, но, будучи профессиональным музыкантом, он опробовал свою методику в общеобразовательных школах и детских больницах. В этом лечении используются приемы музыкально-образной медитативной психотерапии, специальные дыхательные упражнения, ритмические движения и танцы, групповой массаж, просмотр слайдов с красивыми картинами природы и шедевров мировой живописи, внимательное прослушивание аффективно насыщенных музыкальных произведений. Автор концепции создал формулы (установки) музыкального самовнушения, которые могут оказывать на мироощущение ребенка положительное воздействие. Применяемые на практике средства восстановления умственной работоспособности - это физкультурные минутки, физкультурные паузы, динамические перемены, музыкальные перемены.

Физкультурные минутки - кратковременные перерывы на занятиях (1-3 мин.) для проведения физических упражнений, связанных с длительной статичной позой учащихся. Их цель-предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки. Они проводятся на начальном этапе утомления (на 8-20 минуте занятия). Упражнения должны быть просты, интересны и знакомы учащимся, доступны для выполнения на ограниченной площади.

Физкультурные паузы-комплекс физических упражнений и игр, проводимых между занятиями. Для проведения физкультурных пауз следует заранее подготовить необходимое оборудование и пособие. Выполнять упражнения учащиеся могут самостоятельно (индивидуально), группами (фронтально). Длительность -5-8 минут.

Динамические перемены-организованная форма активного отдыха на открытом воздухе. Их обычно проводят после второго урока. Длительность динамической перемены-35 минут. 1) Подготовка организма к длительной деятельности. Построение, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в игровой форме. Длительность- 6-8 минут. 2) Подвижные игры, спортивные игры и упражнения, самостоятельная игровая деятельность. Длительность- 22-25 минут. 3) Построение, спокойная ходьба, упражнения на внимание, подведение итогов. Длительность- 4-6 мин.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения-обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. И музыкальная терапия может стать эффективным методом сохранения здоровья школьников.

Список литературы

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. - Москва, «ВАКО», - 2004 г.
2. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. - М.: Владос, - 2000 г.
3. Садыкова Р.Ш., Шепаева С.А. - Возможности музыкального искусства в реализации здоровьесберегающих технологий. - ЮКГУ, Шимкент, 2006 г.