**Элементы здоровьесберегающих технологий на уроках теоретического цикла в ДШИ**

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

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся.

Особенности здоровьесберегающих технологий состоят в их рациональности, совместной организации деятельности преподавателя и учащихся, без которых невозможно достичь эффективности обучения. Это дает возможность преподавателю решать проблемы обучения успешнее, а учащимся облегчает напряженность учебного процесса.

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.

Здоровьесберегающие технологии призваны обеспечивать уважение к личности каждого ребенка, создавать условия для развития его уверенности в себе, инициативности, творческих способностей, самостоятельности и ответственности. Преподаватели, 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.

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

Дополнительное образование детей дает возможность каждому ребенку удовлетворить свои индивидуальные познавательные, эстетические, творческие запросы, способствует снятию психологического барьера, формированию культуры здоровья.

Но здесь стоит задуматься, что дает ребенку обучение в музыкальной школе с точки зрения здоровьесбережения? 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.

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.

***3. Организация и планирование 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.

Число видов учебной деятельности**,** используемых преподавателем, 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 учащихся. 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 учитыватьпродолжительность 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, то это приведет к снижению уровня восприятия материала учеником.

К вопросам здоровья вопросы мотивации обучения имеют самое непосредственное отношение: принуждение к занятиям музыкой разрушает здоровье детей и изматывает педагогов. Между заинтересованностью в обучении и его позитивным влиянием на здоровье существует прямая связь.

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

При планировании уроканеобходимо учитывать следующие моменты:

* плотность урока, т.е. количество времени, затраченного учеником, непосредственно на учебную работу.
* 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, доброжелательно попрощаться.  Недопустима задержка учащихся в классе после звонка на перемену.

**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.