**Методический семинар на тему**

**«Технология здоровьесбережения на уроках музыки и во внеурочной деятельности»**

учителя музыки МБОУ СОШ №18 г. Пензы Игнатьевой Оксаны Викторовны

***«Здоровье - это полное***

***физическое, психическое и социальное благополучие,***

***а не только отсутствие болезни».***

*(Всемирная организация здравоохранения)*

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Школа должна обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни *(ФГОС ООО).* Уроки музыки дают уникальную возможность реализовать в школе технологию здоровьесбережения, так как предмет уже включает в себя элементы этой образовательной технологии: пение, слушание, музыкально - ритмическую деятельность. Поэтому основной акцент в работе я делаю на сохранение и укрепление детского организма, а так же обучение детей самостоятельно заботится о своем здоровье.

Работая над проблемой сохранения и укрепления детского здоровья на уроке и во внеурочной деятельности, я поставила для себя **цель:** включение здоровьесберегающих элементов в образовательный процесс. Исходя из этой цели, были сформулированы следующие **задачи:**

* сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
* снимать нервно-психические перегрузки, используя смену деятельности и применяя разнообразные формы ведения урока/занятия;
* восстанавливать положительный эмоциональный тонус;
* научить использовать полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни.

**На уроке** реализация поставленных цели и задач достигается мной посредством включения:

* **Валеологических попевок** *(несложных мажорных песенок, которые повышают эмоциональный настрой);*
* **Дыхательной гимнастики** (*которая успокаивает нервную систему, обогащает мозг кислородом);*
* **Оздоровительной гимнастики для глаз** *(как профилактики глазных заболеваний и снятие напряжения с глаз);*
* **Упражнений на развитие мелкой и крупной моторик:**

1. **пальчиковыхигр**, способствующих развитию формирования кисти рук и установки речи;
2. **игр с предметами** разного размера и текстуры для стимуляции тактильных ощущений.В качестве практического материала используются мячи разной текстуры (*резиновые, хлопковые, шерстяные*), щетки и шестигранные карандаши.

*Приложение 1.*

**

**

Большое внимание на уроке я уделяю **двигательной активности** обучающихся.Так как недостаточная физическая нагрузка приводит к снижению работоспособности и как следствие неуспеваемости детей в школе. И наоборот, двигательная деятельностьразвивает не только физические, но и умственные, творческие способности, учит владеть телом и управлять своим поведением, а также удовлетворяет потребность в движении и стабилизирует эмоции детей.

*Приложение 2.*

**Все упражнения подбираются с учетом физиологических особенностей детей, так как в классе может быть категория обучающихся, которым противопоказаны дыхательные упражнения: тяжелые заболевания сердца, эпилепсия, инфекционные заболевания в остром периоде *(сведения о состоянии здоровья обучающихся имеются в школьных медицинских пунктах).*

Особое внимание уделяется детям с ОВЗ. Им предлагаются специальные упражнения на стимуляцию тактильных ощущений *(работа с мячами-ежиками, пальчиковая гимнастика для работы обеих рук);* укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие координации движений; ориентирование в пространстве.

При работе с гиперактивными детьми, которые с трудом концентрируют внимание, импульсивны и неусидчивы, использую метод музыкотерапии *(слушание релаксирующей, успокаивающей музыки с закрытыми глазами),* дыхательную гимнастику. Дыхательные упражнения способствуют улучшению кровообращения и обогащают мозг кислородом. Поэтому хороший эффект следует ожидать у детей с нарушениями зрения, патологией ЦНС *(дети с ДЦП, церебральной ишемией)* и органов дыхания.

Для занятий во **внеурочной деятельности** мной разработана программа духовно-нравственного направления «Музыка Здоровья». Программа была представлена на региональных конкурсах в 2013 и в 2017 годах, и стала победителем программ и проектов по внеурочной деятельности.

*Приложение 3.*

**

Более подробно с ней можно ознакомиться на сайте ГАОУ ДПО «Института регионального развития Пензенской области» в Банке актуальных педагогических практик.[*http://penzaobr.ru/files/irrpo\_pnzreg\_ru/aktualnye\_pedagogicheskie\_praktiki/ignateva\_o\_v\_\_programma\_muzyka\_zdorovya.pdf*](http://penzaobr.ru/files/irrpo_pnzreg_ru/aktualnye_pedagogicheskie_praktiki/ignateva_o_v__programma_muzyka_zdorovya.pdf)

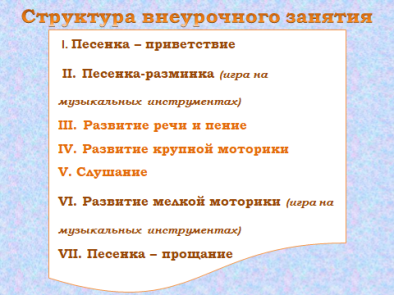
В основе программы лежат методики и разработки педагогов, занимающихся развитием детей и укреплением их здоровья: Емельянова В. В., Сиротюк А. Л., Железновой Е. С., Виноградова Л. В., Лазарева М. Л., Стрельниковой А. Н. , и др. Методики этих педагогов апробированы и основываются на физиологических, психических и возрастных особенностях детей.

В программу внеурочной деятельности включен **полный комплекс оздоровительных методов и приемов**:

* **Фонопедический метод голосового развития** по В.В. Емельянову *(укрепляющий и развивающий голосовой и артикуляционный аппараты);*
* **Логопедические распевки** *(как профилактика речевых нарушений);*
* **Дыхательная гимнастика***;*
* **Оздоровительная гимнастика для глаз***;*
* **Логопедическая ритмика** *(преодоление речевых нарушений путем развития двигательной сферы ребенка в сочетании со словом и музыкой);*
* **Музыкальные пальчиковые игры**;
* **Музыкально-ритмические игры**;
* **Слушание**;
* **Пение**.

Мной разработанаспециальная **структура занятия** с учетом возрастных особенностей детей и их интересов**.** Занятие имеет круговое строение *(повторение однотипных блоков*), что в значительной степени снижает тревожность и эмоциональные перегрузки обучающихся. Для младших школьников такая структура - дисциплинарный блок, а для дошкольников – способ быстрой адаптации в новом учреждении. А одна из основных задач стандарта второго поколения - обеспечить благоприятную адаптацию ребенка в школе*.*

*Приложение 4.*

**

**Музыкальные занятия строятся на трех основных методических принципах:**

* увлеченность;
* доступность;
* повторяемость музыкально-двигательного материала.

Это обеспечивает полноценное развитие памяти, слухового и зрительного внимания. А использование здоровьесберегающих элементов повышают работоспособность детей, активизируют познавательный интерес и обеспечивают успешность ребенка в процессе обучения.

Важным и значимым в моей работе является **творческое сотрудничество с родителями** моих воспитанников. Вместе с родителями мы проводим занятия, на которых происходит обучение оздоровительному массажу, дыхательной гимнастики и зарядки для глаз, а также праздники. Я убеждена, что подобная совместная деятельность способствуют укреплению эмоциональной связи ребенок-родитель, а так же контролю взрослого над правильностью выполнения оздоровительных упражнений. [*http://school18pnz.ucoz.com/news/prazdnichnoe\_zanjatie\_posvjashhennoe\_dnju\_materi/2016-11-27-819*](http://school18pnz.ucoz.com/news/prazdnichnoe_zanjatie_posvjashhennoe_dnju_materi/2016-11-27-819)

*Приложение 5.*

**

**С целью оценки результатов работы внеурочной деятельности мной был проведен:**

1. Сравнительный анализ физических показателей, обучающихся на начало и конец учебного года. Были оценены работа артикуляционного аппарата, продолжительность дыхания, а также степень развития мелкой и крупной моторик. К концу года повысился процент детей со средним и высоким уровнем по всем трем параметрам, особенно улучшилась работа артикуляционного аппарата и двигательная активность в целом.

*Приложение 6.*

**

1. Анкетирование родителей, которое показало, что дети самостоятельно вне школы выполняют предложенный комплекс упражнений.

*Приложение 7.*

**

**Опыт моей работы был обобщен и представлен в виде:**

* **Статьи** **«**Мониторинг личностного развития обучающихся на музыкальных занятиях во внеурочной деятельности», вошедшей в сборник методических рекомендаций «Центра комплексного обслуживания и методологического обеспечения учреждений образования г. Пензы»
* **Мастер-класса** на **XX** научно-практической конференции педагогов в номинации «Представление инновационного опыта».

[*http://school18pnz.ucoz.com/news/predstavlenie\_innovacionnogo\_opyta/2017-03-27-913*](http://school18pnz.ucoz.com/news/predstavlenie_innovacionnogo_opyta/2017-03-27-913)

* **Мастер-класса** по теме «Музыка – Здравствуй!» в ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет» Педагогический институт им. В. Г. Белинского в рамках школы молодого учителя. [*http://ppi.pnzgu.ru/news/2017/04/10/13444763*](http://ppi.pnzgu.ru/news/2017/04/10/13444763)
* **Стажировочной площадки** по проблеме «Использование современных педагогических технологий на уроках искусства, в дополнительном образовании и во внеурочной деятельности в период реализации ФГОС».

Участниками площадки стали преподаватели образовательной области искусства и педагоги дополнительного образования школ г. Пензы*.*

[*http://school18pnz.ucoz.com/news/stazhirovochnaja\_ploshhadka\_ispolzovanie\_sovremennykh\_pedagogicheskikh\_tekhnologij\_na\_urokakh\_iskusstva/2017-11-05-1082*](http://school18pnz.ucoz.com/news/stazhirovochnaja_ploshhadka_ispolzovanie_sovremennykh_pedagogicheskikh_tekhnologij_na_urokakh_iskusstva/2017-11-05-1082)

*Приложение 8.*

**

*Приложение 9.*

**

Проведенное анкетирование участников стажировочной площадки показало, что наибольший интерес, из предложенных технологий, вызвала технология здоровьесбережения. И как результат - готовность педагогов применять элементы этой образовательной технологии на своих уроках.

*Приложение 10.*

**

В качестве первого шага на путик Здоровью, участникам стажировочной площадки были подарены **«Помощники»**, на которых представлены примеры пальчиковой, дыхательной гимнастик и зарядки для глаз. Эти упражнения универсальны и могут быть использованы педагогами на уроках.

*Приложение 11.*

**

**В процессе проводимой работы уже есть видимые и значимые результаты:**

1. **Дошкольники** легче и быстрее адаптируются в незнакомом коллективе, меньше болеют *(по результатам анкетирования родителей. Приложение 7);*
2. Самостоятельно выполняют упражнения по укреплению здоровья *(по результатам анкетирования родителей. Приложение 7);*
3. Благодаря фонопедическим упражнениям **школьники** (1 - 4 классы) меньше болеют ОРЗ и заболеваниями горла *(по результатам мониторинга заболеваемости обучающихся, проведенного медицинским работником МБОУ СОШ № 18 г. Пензы;*
4. Среди обучающихся занимающихся вокалом по данной методике, есть победитель Международного конкурса – фестиваля вокального мастерства «Голос Вселенной», 2014 г. Бирюкова Олеся лауреат II степени*.*

*Приложение 12.*

**

*Приложение 13.*



Я убеждена, что включение элементов здоровьесберегающей технологии в образовательный процесс необходимо. Это способствует предотвращению у школьников возникновения состояния утомления, переутомления и гиподинамии.

Мир современных педагогических технологий многообразен. Использование всех технологий на одном уроке невозможно и не целесообразно, но здоровьесберегающую образовательную технологию можно использовать на каждом уроке, на любом его этапе и абсолютно в любой предметной области.

**Литература.**

1. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг. – СПб., Изд-во Лань, 2006.
2. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ Сфера, 2001.
3. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008.
4. Гаврищева Л.Б., Нищева Н.В. Логопедические распевки, музыкальная пальчиковая гимнастика и подвижные игры; В помощь педагогам ДОУ для детей с речевыми нарушениями. – СПб.: Детство – Пресс, 2010.
5. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. – М., Изд-во: Метафора, 2007.
6. Интернет ресурсы.