

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей ДШИ№1 г.о. Самара

статья:

«Реализация здоровьесберегающего подхода на
хоровых занятиях в детской школе искусств»

подготовила

педагог дополнительного образования

Мамаева Галина Геннадьевна

г.Самара

2012

Статья: «Реализация здоровьесберегающего подхода на хоровых занятиях в детской школе искусств»

Автор: Мамаева Галина Геннадьевна – педагог дополнительного образования в ДШИ№1 г. Самара

Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. По данным исследований Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% имеют хронические заболевания. Среди них: нарушение органов зрения, патологии пищеварения, нарушения осанки, аллергические заболевания.

Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

Именно поэтому сохранение здоровья школьников в настоящее время находится в числе приоритетных задач современного образования. Об этом говорится в «Национальной доктрине образования в Российской Федерации» от 04.10.2000 N751.

Психоэмоциональное напряжение, обусловленное чрезмерно интенсивным учебным процессом, не всегда рациональная организация занятий, авторитарная педагогика в общеобразовательных учреждениях,- все это неблагоприятно влияет на здоровье детей и подростков. К числу образовательных учреждений относятся также и учреждения дополнительного образования, которые несмотря на сложные кризисные условия является, по своей сути, являются наиболее комфортной средой для

образования детей и подростков, поскольку в эти учреждения приходят дети уже замотивированные, заинтересованные в том или ином предмете.

Не зря учреждения дополнительного образования рассматриваются в едином образовательном пространстве государства как сфера корректирующего и оздоравливающего образования.

Детская школа искусств является особым образовательным пространством, где происходит не только формирование социально адаптированной личности, ее профессиональное самоопределение, но и формируется самая важная, базовая характеристика, обеспечивающая реализацию всех остальных - здоровье обучающихся. Важным моментом в области сохранения здоровья является то, что в школе искусств учащиеся могут учиться в удобное для них время, в удобном ритме, по индивидуально комфортной программе.

Здоровьесбережение в школе искусств - это сохранение физического и психологического здоровья.

Успешно решать задачи по сохранению здоровья учащихся на хоровых занятиях возможно путем применения здоровьесберегающего подхода:

- повышать защитные свойства организма средствами дыхательной гимнастики, массажа, вокальных упражнений;
- закреплять с учащимися понятия о соблюдении правил пения в хоре, охране здоровья, голоса;
- воспитывать у учащихся доброжелательное отношение друг к другу;
- воспитывать потребности в здоровом образе жизни.

Эти задачи решаются на основе песенного и музыкального материала, включения в учебный процесс здоровьесберегающих технологий,

применения соответствующих методов и приемов обучения, различных форм деятельности:

- оздоровительный массаж
- дыхательная гимнастика
- логопедическая артикуляционная гимнастика
- вокалотерапии
- ритмотерапии
- фольклорной арт-терапии
- улыбкотерапии

Оздоровительный массаж включает в себя энергичное постукивание зон гайморовых пазух, расположенных над бровями и по бокам от переносицы, где происходит скопление слизи во время насморка.

Лечебное воздействие гимнастики А. Н. Стрельниковой. Предлагаемая методика была разработана педагогом-вокалистом Александрой Николаевной Стрельниковой. Эта гимнастика восстанавливает дыхание голос певцам и чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом.

Артикуляционная гимнастика. Комплекс специально подобранных упражнений для органов артикуляции, направленных на исправление недостатков произношения. Артикуляционная гимнастика имеет большое значение для формирования правильного звукопроизношения и для коррекции неправильно произносимых звуков.

Вокалотерапия. Пение благотворно действует на бронхо - лёгочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце. Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. В процессе пения – сольного или ансамблевого – укрепляется певческий

аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения (певческая установка) способствует воспитанию хорошей осанки. Все это положительно влияет на общее состояние здоровья учащихся.

Ритмотерапия Музыкально-ритмические упражнения способствуют эмоциональной разрядке, снятию умственной перегрузки и утомление на занятиях.

Фольклорная арт-терапия. Русский песенный фольклор – это естественная система интегративной арт-терапии, включающая в себя извлечение звуком, музыкой, движением, драмой, рисунком, цветом и несущая в себе скрытые инструкции по сохранению целостности человеческой личности.

Улыбкотерапия. Очень важна на уроке улыбка учителя и улыбка самого ребенка. Если ребенок поет и улыбается, то за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребенка в результате постоянной тренировки улыбки.

Психологическое здоровье - прежде всего снижение стрессов, предотвращение конфликтов, создание атмосферы творчества и взаимопомощи, возможности самовыражения и самореализации.

Невозможно управлять такими процессами как мотивационная сфера человека, путем внешнего воздействия. Поэтому мотивацию учащихся следует повышать опосредованно - через интеллект, через волевую и эмоциональную сферу, путем повышения нравственной культуры. Это прежде всего удовлетворение музыкальной любознательности, приветствие навыков самостоятельного приобретения знаний. Обогащенный таким образом интеллект ребенка, является фактором повышения мотивации к обучению. Очень важен положительный эмоциональный фон на занятиях хора, который так же способствует формированию мотивации.

Развитие волевой сферы у детей происходит путем тренировки волевых качеств через системные хоровые занятия. Выполнение самых простых ученических обязанностей (выучить слова, соблюдать гигиену голоса, регулярно посещать занятия). Развитие волевой сферы подкрепляется созданием положительного эмоционального фона через радость коллективного творчества и новых открытий, благодаря удовлетворенности результатам своего труда.

Такой подход, как воздействие на эмоциональную сферу в рамках здоровьесбережения - залог психологического здоровья ребенка. с. Эмоциональная отзывчивость на вокальные произведения помогает воспитывать такие качества личности, как доброта, умение сочувствовать другому человеку, сопереживать.

Обучение пению осуществляется путем вовлечения учащихся в постепенное освоение всех необходимых исполнительских знаний, навыков и умений. Благодаря использованию на занятиях здоровьесберегающих технологий, у учащихся сформируется стремление к здоровому образу жизни, а также закрепляются знания правил пения, охраны здоровья и человеческого голоса.

За время обучения в Детской школе искусств задача педагога не только научить каждого ученика самостоятельно разучивать произведения и грамотно, выразительно их исполнять, но и учить мыслить, чувствовать, сопереживать, чтобы развивался не только интеллект, но и душа поющего.

В результате обучения пению с применением здоровьесберегательных технологий учащиеся должны повысить защитные свойства организма, научатся доброжелательно относиться друг к другу, укрепят физическое и психическое здоровье.

При всей сложности работы с хоровым коллективом умелое использование психологических и физиологических особенностей приносит

превосходные результаты. Это влияет на качество и стиль учебы, эмоционально-волевую сферу личности. Хоровые занятия дарят радость и удовлетворение от понимаемого материала, радость от приложенных своих волевых усилий при разучивании произведений, радость от искренности общения и совместного творчества. Такие положительные эмоции помогают детям чувствовать в системе дополнительного образования безопасно, полноценно, комфортно и успешно.

Список используемой литературы:

1. Дубровская С. В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой. – М.: РИПОЛ классик, 2008.
2. Ермолаева Т.И. Разнообразие средств здоровьесберегающей педагогики в учреждениях дополнительного образования детей Самарской области (Информационно-методический журнал «Самарский внешкольник» №26, 2010)
3. Ковалько В. И, Здоровьесберегающие технологии.-М.: Вако, 2004

Интернет-источники:

1. «Лаборатории музыкальных технологий»: <http://psylist.net>,
www.liveinternet.ru/users/fancy_men/profile/.

