**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ ДЕТСКОЙ МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

     «*Забота о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил… и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».*

 *В.А. Сухомлинский*
     В современном мире особенно остро встает проблема сохранения здоровья подрастающего поколения.   На здоровье наших детей сказывается ухудшение экологической ситуации, малоподвижный образ жизни, перегруженность информацией, психоэмоциональная напряженность. Однако, именно здоровье лежит в основе благополучия любого человека. Здоровый человек имеет больше шансов добиться успеха в жизни, стать конкурентоспособной личностью. Сегодня немалое количество детей уже в детстве имеют различные отклонения в состоянии здоровья: нарушения психики, гиперактивность, ослабление зрения, сколиоз. Эти недуги сказываются на качестве учебы и в целом на качестве жизни. Особенно актуально это по отношению к детям, обучающихся в учреждениях дополнительного образования. У них значительно возрастает учебная и физическая нагрузка, увеличиваются психологические издержки. Соответственно, этим детям следует уделить особое внимание в отношении сохранения и укрепления здоровья. Следовательно, изучение опыта использования здоровьесберегающих технологий в работе детской музыкальной школы является актуальным.
     Музыкальная деятельность во многих ее проявлениях – пение, игра на музыкальных инструментах, слушание музыки – обладает ярко выраженным терапевтическим эффектом. Она успокаивает нервную систему, дает возможность расслабиться, дарит положительные эмоции, поднимает настроение. Научно доказано, что музыка способствует укреплению иммунной системы, улучшает обмен веществ, ускоряет восстановительные процессы в организме человека, активизирует работу мозга. Исходя из вышесказанного музыкальное образование, само по себе, можно считать здоровьесберегающей педагогической системой, которая способна оказать благотворное воздействие на физическое и психологическое здоровье детей. Однако существует ряд факторов, которые необходимо участь в работе преподавателю музыкальной школы для того, чтобы музыка действительно сохранила и укрепила здоровье ребенка.
     Цель здоровьесберегающей педагогики - обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.
     Несомненно, сохранение и укрепление здоровья учащихся зависит от правильной организации учебного процесса. И для этого педагогам нужно организовать процесс обучения так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих учеников и себе в том числе, как на уроках, так и в общей программе работы школы.
     Здоровьесберегающие технологии призваны создавать условия для развития творческих способностей учащихся, формирование уверенности в собственных силах, инициативности, самостоятельности и ответственности, через внимательное отношение и уважение к личности ребенка, сводя 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.п.
     Таким образом, здоровьесберегающие образовательные технологии следует рассматривать как совокупность основных принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания и развития задачами здоровьесбережения.
     Планируя учебную работу в школе, преподаватель должен учитывать по меньшей мере три основных фактора, влияющих на состояние учащегося во время занятий:
    1)эколого-гигиенические;
    2)организационно-педагогические;
    3)психолого-педагогические. [3]
     Соблюдение основных санитарно-гигиенических требований к организации и проведению занятий, соблюдение режима занятий и двигательной активности, планировка и обустройство кабинета, освящение, температурный режим и т.п. отвечает задачам медико-гигиенических здоровьесберегающих технологий.
     Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии определяют время, виды, формы и регламент учебной деятельности. Педагогу необходимо продумать последовательность занятий и отдыха, чередуя игру на инструменте с другими развивающими и оздоровительными упражнениями. Рекомендуется использовать на уроке 4-7 видов работы, где самым протяженным является игра на музыкальном инструменте, охватывающая с перерывами в общей сложности две трети урока. На вспомогательные виды отводится по 3-4 минуты. Это соответствует допустимой для детей плотности занятия, которая составляет от 60% до 80%. Занятия с детьми младшего школьного возраста немыслимы в отрыве от физкультурно-оздоровительных технологий, реализуемых в виде динамических разминок, пальчиковых игр, гимнастики для глаз. Целью данных видов деятельности является укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности. [2]
     В работе с учащимися среднего и старшего школьного возраста часто используются игры (в том числе по теме урока) или прослушивание музыкального произведения, которые можно рассматривать и как элемент релаксации, и как разнообразные видов учебной и творческой деятельности. Игра благотворно влияет на общее эмоциональное состояние учащихся, снимает напряжение, способствует повышению умственной и творческой активности, помогает быстрее адаптироваться в коллективе. А с помощью музыки можно забыть о плохом настроении, чувстве неуверенности и тревоги, улучшить память и внимание, активизировать творческие способности.
     Таким образом, рациональная организация урока включает в себя разнообразные виды деятельности, частоту их чередования, насыщенность урока, физические и эмоциональные разрядки. Все это снимает проблемы переутомления, отсутствие интереса к занятиям на инструменте, дети будут сохранять активность до конца урока, им будет нравиться узнавать все больше нового. Показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид ученика, выходящего с урока.
     Домашняя подготовка учащегося так же является предметом внимания педагога. Педагогу по музыкальному инструменту (по специальности) часто приходится помогать учащемуся в организации домашней работы. Грамотно составленное расписание и правильно организованное рабочее место дома является не только основой качества домашней подготовки, но и общего самочувствия и, следовательно, будет положительно отражаться на состоянии здоровья учащегося. Необходимо регулярно проводить беседы с учащимися по оптимальному использованию времени, затраченного на занятия. Уже давно доказано, что когда учащийся садится за выполнение домашнего задания с желанием, с хорошим настроением, то и процесс запоминания материала будет идти быстрее, соответственно это займет у него меньше времени и качество усвоенного материала будет значительно лучше.
 Сохранение здоровья ребенка – главная задача, прежде всего, его родителей. Следовательно, сотрудничество с родителями играет огромную роль в достижении цели. Участие родителей в учебной жизни ребенка, их присутствие на занятиях и концертах, совместные творческие мероприятия и проекты положительно сказываются не только на здоровье и самочувствии ребенка, но и играют огромную роль в укреплении их психоэмоциональных связей, способствуют сплочению семьи. Заинтересованность родителей и их участие в жизни школы или класса повышает уверенность учащегося в собственных силах, заинтересованность и желание к занятиям музыкой. Выступая на сцене для родителей, чувствуя интерес близких людей к своей работе и их поддержку, у ребенка формируется чувство психологической уверенности и стрессоустойчивости, что в дальнейшем положительно отразится на общем состоянии здоровья ребенка.
     Еще одним из важнейших факторов, влияющих на самочувствие учащегося, и как следствие – его здоровье, является психологический комфорт во время урока. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, небольшое историческое отступление – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.
Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность учащегося заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.
     Особое внимание следует уделить системе выставления оценок на уроке, академических концертах, контрольных прослушиваниях и экзаменах без учета которой можно получить отрицательное влияние на здоровье ребенка и успешность обучения в ДМШ. Оценка должна быть обоснована, необходимо помочь учащемуся увидеть свои ошибки и пути их преодоления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление учащегося к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях. Учащиеся должны входить в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому внутренне освободиться от нежелательных психологических барьеров. [1]
     Конечно, задачу сохранения здоровья детей не под силу решить одному педагогу, даже самому замечательному. Но если педагог в процессе обучения будет выполнять рекомендации медиков, психологов, использовать новаторские достижения в педагогике, сотрудничать с родителями, тогда реализация здоровьесберегающей образовательной модели будет эффективна и выиграют, в конечном счете, наши дети, наше будущее.