

Утверждено
на педагогическом совете школы
протокол № 1 от 31.08.2015г.



**Принципы
здоровьесберегающей педагогики
в МБУ ДО «ДМШ № 4»
(методические рекомендации для преподавателей)**

«Здоровье - не все, но все без здоровья - ничто» Сократ.
Здоровье – основное и истинное достояние человека. Здоровье людей зависит не только от медицины и здравоохранения, а от всего комплекса природных и социально-экономических условий жизни.

Создание здоровьесберегающей среды в ДМШ связано с проблемой сохранения нервно-психического, нравственного и социокультурного здоровья учащихся, так как показатели здоровья нынешних учеников очень низкие.

Концепция воспитания в ДМШ выдвигает требование воспитания культуры здоровья. Основная задача - выработать и закрепить у детей в период обучения в школе целесообразные для их возраста гигиенические навыки и привычки, которые способствуют повышению защитных свойств организма, а также направлены на борьбу с вредными привычками, отрицательно влияющими на здоровье.

Проблему здоровьесбережения нельзя рассматривать односторонне, только с точки зрения сохранения и развития физического здоровья учащихся, оставляя без внимания необходимость заботы о психическом здоровье детей. Традиционно проблемы психического здоровья детей обращают на себя внимание взрослых, когда принимают крайние, особо острые формы. Поэтому необходимо перенести акцент с коррекции на профилактику этих нарушений, причем не отдельно взятого нарушения, а на сохранение психологического здоровья учащихся в целом.

Именно психологическое здоровье, как составная часть психического, является важнейшим условием сохранения высокой учебной мотивации учащихся, позволяет добиться усвоения учебного материала на максимуме познавательных ресурсов ребенка, способствует развитию и становлению личности.

Условия, необходимые для обучения, успешно выполняемые в процессе педагогической деятельности преподавателей ДМШ №4.

1. Психологический климат, моральная обстановка.

Для здоровой, нормальной творческой работы необходима, прежде всего, спокойная атмосфера нормального психологического климата, доброжелательности, что исключает нервно-психические травмы и срывы. Не случайно при нервных расстройствах первой страдает голосовая функция. Такт и культура в общении - это главное условие сохранения здоровья. Не должно быть никаких насильственных искусственных приемов в учебе и работе, совершенно исключается агрессия и враждебность. В общении необходима предельная естественность и доброжелательность. Требуется индивидуальный подход к каждой личности с учетом ее физиологических возможностей.

2. Грамотность наставников в области физиологии и гигиены.

3. Система в занятиях и репетициях, методическая обоснованность.

Это чрезвычайно важный момент, от которого зависит результат выработки рефлексов - основных механизмов деятельности нервной системы. Система и тренинг вырабатывают выносливость физическую и дают технический эффект в навыках. Совершенство системы занятий дает результаты и творческие, и физические, заметно уменьшает количество профессиональных заболеваний, растет профессиональное совершенство. Малая, недостаточная, неравномерная тренировка ведет к быстрой утомляемости организма, его недостаточной выносливости.

4. Воспитание необходимых качеств характера.

Самодисциплина, воля, целеустремленность, психическая стабильность, ровность настроений, внимание, уверенность в своих силах, смелость - эти качества надо воспитывать любому профессиональному человеку. Они помогают следить за массой мелочей, игнорирование которых может обернуться трагедией, избавиться от ненужных привычек, мешающих работе. Профессиональная уверенность в себе и свои силы может возникнуть только в результате хорошей профессиональной подготовки, четкого, грамотного представления о творческих процессах и выработки навыков технического совершенства.

5. Надо уметь организовывать свои силы и время в день выступления.

Известно, что на публичные выступления (концерты, экзамены, конкурсы) требуется большая затрата физических и моральных сил. Каждый должен изучить себя, знать потребности своего организма, должен уметь организовать в день выступления такой режим жизни, чтобы сберечь силы и бодрость для творчества. Надо уметь откладывать лишние дела на другой день.

6. Соблюдение режима.

Режим работы и учебы должен быть продуман и грамотно выстроен, чтобы не разрушать здоровье и сон, не привести организм к истощению. Возможность организовать свой рабочий и жизненный режим зависит не столько от объективных жизненных условий, сколько от психических качеств человека, от его воли, собранности, от умения подчинить свою жизнь основной задаче.

7. Закаливание организма

Что же подразумевается под словом закаливание? Это водные, воздушные и солнечные процедуры, гимнастика, физзарядка, различные виды спорта (плавание, теннис), хорошая ежедневная часовая прогулка.

Основополагающие принципы здоровьесберегающих технологий в ДМШ:

1. создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния;
2. творческий характер образовательного процесса. Обучение без творческого заряда неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Возможность для реализации творческих задач достигается использованием на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения;
3. обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок - субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью;

4. построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций. Прежде всего имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия в материальном плане по материализованной программе к речевому и умственному планам выполнения действия, переход от развернутых поэтапных действий к свернутым и автоматизированным;
5. осознание ребенком успешности в любых видах деятельности. Педагогу нет необходимости быть необъективным - он может выделить какой-то кусочек или аспект работы, похвалить за старание в определенный период времени;
6. обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации необходимо во избежание переутомления детей;
7. обеспечение прочного запоминания. Научно обоснованная система повторения - необходимое условие здоровые сберегающих технологий;
8. комплексная система закаливания детей.

Методическое объединение педагогов ДМШ №4 успешно решает задачи:

1. в области здоровьесбережения

Младшие школьники: создать условия для комфортного ощущения ребенка в школе, для его полноценного развития, для сохранения его здоровья.
Учащиеся средних классов: создать условия для познания своих психических и физиологических, психологических, нравственных, умственных особенностей, понимания сущности здоровья и здорового образа жизни и использования этих знаний для решения проблем своего здоровья и развития.
Старшеклассники: помочь выработать способность к самостоятельной организации здорового образа жизни и научиться управлять своим развитием, состоянием своего психического, физического и нравственного здоровья.

2. по организации творческой деятельности учащихся

развитие творческих способностей и творческой активности школьников;
развитие их познавательных интересов;
формирование мотивации успеха;
создание условий для самоутверждения к самореализации личности;
создание условий всестороннего развития личности;
создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся.

3. просветительства

ведение просветительской работы с педагогами, учащимися и родителями, так как многие вопросы сохранения и улучшения здоровья учащихся образовательное учреждение и родители должны решать совместно.

В плане работы на будущий учебный год будут включены мероприятия по обновлению содержания дополнительного образования на основе разработки научных основ организации образовательного процесса в системе дополнительного образования детей; разработка концепции программ нового поколения и их экспериментальная проверка; организация здоровьесберегающего центра; заключение договора с поликлиникой о проведении лечебно-профилактических процедур; оформление классных «Уголков здоровья»; составление психолого-медико-педагогической карты ученика.

Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:

- а) в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой;
 - б) в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
 - в) в нравственном плане – честен, самокритичен, эмпатичен;
 - г) в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;
 - д) в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.
- Конечно, здоровье учащихся определяется исходным состоянием его здоровья на старте школьного обучения, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:
- 1) строгая дозировка учебной нагрузки;
 - 2) построение урока с учетом динамичности учащихся, их работоспособности;
 - 3) соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);
 - 4) благоприятный эмоциональный настрой.

Цель современной школы - подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни.

Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами - планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

