

Одним из самых трудных видов педагогического труда является классное руководство. Ведь это не только работа по формированию личностных результатов учеников, но и работа по взаимодействию с родителями.

В этой связи мы предлагаем студентам не только понаблюдать за классным коллективом, но и сформировать индивидуальный план работы с классом и отдельными учениками, требующими особого внимания, предлагаем посетить родительское собрание и выступить на нем с докладом, например, о роли семейного музыкального воспитания подростков или с творческим отчетом класса.

Одной из самых интересных и продуктивных форм взаимодействия студентов и школьников является музыкальный проект в форме лекции-концерта. Подобные проекты, опирающиеся на идущую от русского Серебряного века традицию, под общим названием «Культура для школьников» уже несколько лет систематически разрабатывает и проводит заведующая кафедрой музыки и изобразительного искусства ГОУ ВО МО «ГСГУ», доктор культурологии, профессор Е.В. Щербакова.

Школьники с большим интересом и вниманием слушают выступления студентов, многих из которых они уже узнали в роли практикантов, снимают их на видео и отчаянно аплодируют после концертных номеров.

А что может быть лучшим стимулом для будущего учителя-музыканта, как не признание его учеников!

Список цитированных источников:

1. Абдуллин, Э.Б., Николаева, Е.В. Музыкально-педагогические технологии учителя музыки: Учебное пособие / Э.Б. Абдуллин, Е.В. Николаева. – М.: Прометей, 2005. – 232 с.
2. Баренбойм, Л.А. Музыкальная педагогика и исполнительство: учебное пособие / Л.А. Баренбойм. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Планета музыки, 2017. – 340 с.

А.В. БУТУРЛЯ, Д.А. ВЛАДИМИРОВ, ША ЖИНА, В.С. ЯНЧЕНКО
Республика Беларусь, Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В МЛАДШЕЙ ШКОЛЕ: ПРЕИМУЩЕСТВА И ПЕРСПЕКТИВЫ

Введение. Современное образование ставит перед собой задачу не только обеспечить учеников знаниями и навыками, но и способствовать их здоровому развитию. Инновационные подходы к сохранению здоровья становятся все более востребованными в сфере образования, особенно в начальной школе. В этом контексте использование здоровьесберегающих технологий в школе становится все более актуальным. Эти технологии предлагают инновационные подходы к обучению. Применение таких технологий является неотъемлемой частью современного образования, которое должно способствовать не только умственному развитию, но и заботиться о физическом и психологическом благополучии учащихся. Цель данной статьи рассмотреть использование здоровьесберегающих технологий в младшей школе.

Основная часть. По мнению В. А. Сухомлинского, забота о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» [1].

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса. В начальной школе эти технологии могут быть использованы для создания уникальной образовательной среды, которая не только стимулирует физическую активность и здоровое питание, но также способствует организации интересных занятий по физкультуре и спорту, а также проведению профилактических мероприятий по гигиене и безопасности, а также проводить профилактические мероприятия.

Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе помогает формировать у детей здоровый образ жизни, улучшать физическое и психическое состояние, а также повышать успеваемость и общее благополучие учащихся. Одной из основных задач таких уроков является разрядка нервно-психических напряжений, восстановление позитивного эмоционального баланса учащихся.

На уроках в младшей школе активно применяются здоровьесберегающие технологии, такие как: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.

Внедрение здоровьесберегающих технологий позволяет учащимся размяться, улучшить кровообращение, снять напряжение с мышц и глаз, поддерживать осанку и подготовить организм к дальнейшей работе. Минутки релаксации дадут возможность для отдыха и расслабления учеников, что особенно полезно при продолжительной работе. Дыхательная гимнастика поможет улучшить поступление кислорода в организм, повышает концентрацию и работоспособность. Гимнастика для глаз предотвращает возможные проблемы со зрением и усталость глаз при длительной работе за учебником или компьютером.

Эти оздоровительные моменты применяются на уроках, они не только помогают учащимся расслабиться и восстановить силы, но также способствуют более эффективному и продуктивному обучению. Они создают позитивную атмосферу и вносят разнообразие в учебный процесс.

Логоритмическая гимнастика является одной из наиболее благоприятных форм активного отдыха. Она является особенно полезной для снятия напряжения после длительного сидения, что находится особенно актуальным для детей младшего школьного возраста. Ребенок в этом возрасте еще не привык к продолжительному учебному процессу, и однообразная интеллектуальная нагрузка вызывает возбуждение определенных участков мозга, которое затем приводит к его внутреннему торможению и ослаблению внимания. Чтобы компенсировать это, кратковременные физические упражнения под музыку стимулируют другие отделы мозга, способствуют улучшению кровообращения и создают благоприятные условия для отдыха уже возбужденных участков. После такого короткого активного отдыха у учащихся повышается внимание, а восприятие учебного материала становится более эффективным.

Логоритмические упражнения включаются в комплексы общеразвивающих упражнений, которые могут выполняться как в положении стоя, так и сидя. Они включают работу всех групп мышц, шейного отдела, плечевого пояса, спины и ног, а также направлены на укрепление мышц брюшного пресса.

«Двигательные» песенки направлены на то, чтобы вызывать не только радость движений у младших школьников, но и приносить пользу позвоночнику и всему еще неокрепшему телу детей.

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают младшему школьнику быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими учащимися, а это также дает определенный психотерапевтический эффект.

На уроках в младшей школе можно использовать простейшие движения, которые можно использовать в стенах кабинета, за партами. Эти движения понятны и доступны всем обучающимся:

- марширование;
- движение рук (фразировка);
- элементарные танцевальные движения;
- игра на воображаемых музыкальных инструментах.

Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают учащимся быстро и легко подружиться с другими детьми, а это также дает определенный психотерапевтический эффект.

На уроках, где преобладает устная работа, для повышения умственной работоспособности учащихся, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, можно проводить физкультминутки (логоритмическая гимнастика) примерно через 15–20 минут после начала урока или по мере необходимости. Это могут быть песни-игры, такие, например, как всем известная и очень любимая детьми песня «Если весело живется, делай так!».

Музыка, как ритмический раздражитель, способна повысить оригинальность и уникальность звучания. Ее ритм стимулирует физиологические процессы организма, оказывая влияние как на двигательную, так и на вегетативную сферы. Например, ритм вальса обладает успокаивающим эффектом, позволяя снизить уровень тревоги и стресса.

С другой стороны, быстрые пульсирующие ритмы способны возбудить организм, придать энергии и активности. Мягкие, плавные ритмы дают ощущение спокойствия и успокоения, помогая улучшить эмоциональное состояние. Однако музыка не только влияет на эмоциональное состояние, но и может оказывать положительное воздействие на здоровье в целом, особенно у детей.

Музыкально-ритмические минутки, способствуют активизации организма, помогают выпрямить и разгрузить позвоночник, а также способствуют улучшению общего состояния здоровья. Такие минутки становятся своеобразным способом оздоровления и поддержания физической формы. Необходимо отметить, что музыка обладает колоссальными возможностями для поддержания и укрепления душевного здоровья у детей. Музыкаотерапия – это специальный подход, включающий использование музыки с целью воздействия на психическое и эмоциональное состояние. Она позволяет учащимся находить эмоциональное снятие, улучшает память, концентрацию внимания, а также способствует облегчению тревог и депрессии.

Одной из важных составляющих сохранения физического и психологического здоровья младших школьников является активизация их творческого потенциала и создание атмосферы радости и удовольствия, способствующих развитию детской индивидуальности и удовлетворению их индивидуальных потребностей и интересов. Младшие школьники любят играть роли волшебников, и это можно объяснить тем, что сказка является их любимым жанром. Здесь, вероятно, самое важное психологическое содержание. Сказка дарит надежду и мечты, предчувствие будущего, становясь неким духовным оберегом детства. Сказка одна из множества терапевтических средств, используемых на уроках. Это связано с тем, что урок объединяет несколько искусств воедино. Можно предложить учащимся использовать прием «слушание с закрытыми глазами» для более глубокого восприятия произведения, а также при повторном прослушивании использовать репродукции картин художников, фотографии или видеосюжеты, предварительно подобранные в соответствии с содержанием произведения. Наблюдения и анализ результатов показывают, что такой подход положительно влияет на психоэмоциональное состояние учащихся. После прослушивания музыки можно предложить высказаться каждому ребенку, кто желает, поделиться своими впечатлениями.

Цветотерапия – это метод коррекции психоэмоционального состояния ребенка, который основывается на воздействии определенных цветов. Ее целью является повышение оригинальности и способностью ребенка управлять своими эмоциями [2].

Цветотерапия направлена на то, чтобы вернуть ребенка в мир детства, счастья и радости. Она предлагает уникальный подход, основанный на цветовом воздействии, который способен значительно улучшить психоэмоциональное состояние детей.

Одна из возможных игр, которая может быть использована – это «цветные сны». Такая игра помогает учащимся расслабиться после напряженной учебы, восстановить энергию и одновременно развивать их художественное воображение. В процессе игры они могут сосредоточиться на звуковом пейзаже и создать свою собственную музыкальную ассоциацию с определенным цветом. Такая практика позволяет учащимся не только взаимодействовать с музыкой, но и развивать свою способность визуализации и ассоциативное мышление.

Очень важна на уроке улыбка учителя и улыбка самих учащихся. 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. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и ученик уже с ней смотрит на мир и на людей.

Заключение. Использование здоровьесберегающих технологий в младшей школе предоставляет уникальные возможности для развития физического, эмоционального и психологического благополучия учащихся. Они помогают создать комфортную и стимулирующую образовательную среду, способствуют активному участию учащихся в обучении и развитии их потенциала. Перспективы развития здоровьесберегающих технологий в младшей школе связаны с постоянным совершенствованием их функционала, адаптацией к потребностям учащихся и внедрением новых инновационных решений. Это позволит создать еще более эффективные и удобные инструменты для обучения и поддержки здоровья детей в младшей школе.

Список цитированных источников

1. Безруких, М. М. Здоровьесберегающая школа / М. М. Безруких. – М. : Моск. психол.-социальн. ин-т, 2004. – 416 с.
2. Здоровьесберегающие технологии в образовании детей с особенностями психофизического развития : учеб.-метод. пособие / С. Е. Гайдукевич [и др.]. – Минск : Бел. гос. пед. ун-т, 2009. – 196 с.