

**Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

**БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Кафедра дошкольного и начального образования

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА  
УРОКАХ МУЗЫКИ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС НОО  
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 341 группы  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,  
профиля «Педагогики и методики начального образования»,  
факультета естественно-научного и педагогического образования  
Иняхиной Анастасии Александровны

Научный руководитель  
доцент кафедры ДиНО,  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_

(подпись, дата)

Л.Ф. Алимская

Зав. кафедрой ДиНО  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_

(подпись, дата)

Е.А. Казанкова

**Балашов 2018**

**Введение.** Как гласит народная мудрость: «Береги платье снову, а здоровье смолоду». Здоровье – это то, без чего не может обойтись не один человек. Здоровый человек – это трудоспособный человек, который здоров как физически, так и психически. Но, к сожалению не каждого человека можно назвать здоровым. Перед обществом на сегодняшний день остро стоит проблема, связанная со здоровьесбережением. Её исследованием занимались многие. Среди них такие учёные умы как: Н.К.Смирнов (основатель термина «здоровьесберегающие образовательные технологии»), М.М.Безруких, О.В.Петров, В.Д.Сонькин, Е.З.Пужаева, Н.М.Амосов, Г.А.Апанасенко, И.И.Брехман, В.П.Казначеев, Ю.П.Лисицын, Г.М.Лисовская и многие другие. Каждый из них внёс свою лепту в изучение здоровьесбережения. Однако однозначного мнения у учёных по данной проблеме до сих пор нет. Хотя схожие мысли в их работах прослеживаются.

Несмотря на это, перед обществом до сих пор стоит не решённым вопрос: Как сохранить столь ценный ресурс как здоровье? Им задаются уже многие годы, и на него нет однозначного ответа. Ясно одно – формирование здоровья идёт из детства, а точнее говоря, начиная с семьи. Затем идёт детский сад, а после школа. Эти три института наравне с обществом формируют здоровье подрастающего поколения.

Больше всего на здоровье оказывает влияние школа. Именно здесь ребёнок проводит большую часть своей жизни. Как показывает практика, именно в школе дети больше всего портят своё здоровье. Только 10 % выпускников школ выходят из неё здоровыми. Остальные же имеют за собой те или иные отклонения разной степени тяжести. У кого-то это ухудшение зрения, а у кого-то это искривление позвоночника.

Сегодня перед школой, как в прочем и перед всей системой образования стоит не простая задача. Она состоит не только в обучении ребёнка необходимым знаниям и навыкам, но и в сохранении и приумножении здоровья ребёнка. Для этого разрабатывается комплекс мер, который оберегает ребёнка во время учебного процесса.

В течение большого промежутка времени, образование не уделяло данному аспекту должного внимания.

Здоровьесбережение в образовательном процессе следует понимать как деятельность, направленную на сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся.

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, здоровьесберегающие технологии являются неотъемлемой частью программы по формированию экологически, здорового и безопасного образа жизни. Они направлены на комплексное укрепление здоровья подрастающего поколения.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» в образовательном контексте принято рассматривать как качественную характеристику любой из образовательных технологий, а также как совокупность принципов, приёмов и методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии воспитания и обучения, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Цель данной технологии – обеспечить подрастающее поколение возможностью сохранить собственное здоровье в период всего обучения в школе, а также сформировать у него необходимые знания и навыки, связанные со здоровым образом жизни и использовать накопленные знания в повседневной жизни.

Ряд предметов, изучаемых в школьной программе, используют здоровьесберегающие технологии, как некую передышку от нескончаемого потока информации, передаваемого школьникам, а есть дисциплины, которые сами по себе являются здоровьесберегающими технологиями. Одна из таких дисциплин – музыка. Особенностью данного урока является организация разных форм музыкальной деятельности школьников. Каждое занятие содержит оздоровительный эффект, препятствует развитию переутомления, не ухудшает здоровье, а способствует его сохранению, укреплению и развитию.

Музыка в школе – это не только один из предметов эстетического направления, в котором происходит воздействие на духовный мир ребёнка. Музыка – это урок, реабилитирующий и здоровьесберегающий, так как одной из его основных задач является снятие нервно-психической перегрузки, восстановление положительного эмоционального энергетического тонуса обучающихся.

Таким образом, необходимость специально организованной работы по использованию здоровьесберегающих технологий на уроках музыки определяет актуальность выбранной темы исследования.

**Объект исследования:** процесс здоровьесбережения младших школьников на уроках музыки.

**Предмет исследования:** здоровьесберегающие технологии, применяемые на уроках музыки и способствующие укреплению и приумножению здоровья подрастающего поколения.

**Цель** данной работы – теоретически обосновать и практически апробировать, проверить эффективность здоровьесбережения младших школьников, а также разработать собственный комплекс здоровьесберегающих упражнений и игр для их использования на уроках музыки.

**Гипотеза исследования:** использование здоровьесберегающих технологий на уроках музыки будет осуществляться эффективно, если:

- изучены здоровьесберегающие технологии, применяемые на уроках музыки в рамках ФГОС НОО;
- учтена и изучена проблема здоровьесбережения у младших школьников;
- разработан комплекс упражнений и игр, направленных на использование здоровьесберегающих технологий на уроках музыки.

Обозначенная цель предопределила ряд **задач**:

1. Раскрыть сущность понятия «здоровьесберегающие технологии».
2. Изучить терапевтические возможности музыкального искусства.

3. Изучить, какие здоровьесберегающие технологии применяются на уроках музыки в условиях реализации ФГОС НОО.

4. Разработать комплекс здоровьесберегающих упражнений и игр для младших школьников, направленных на использование их на уроках музыки.

Для решения поставленных задач использовался комплекс **методов исследования**, адекватный объекту и предмету исследования, включающий:

- теоретический анализ общей и специальной педагогической и методической литературы по теме исследования;
- анкетирование;
- анализ продуктов деятельности учащихся.

#### **Теоретико-методологическая основа исследования.**

Научный интерес для нас представляли исследования, посвящённые здоровьесберегающим технологиям для младших школьников Николая Константиновича Смирнова, Валентина Дмитриевича Сонькина, Марии Михайловны Безруких, Олега Викторовича Петрова и других.

Здоровье важная неотъемлемая часть каждого человека. И именно от человека зависит его сохранность. Здоровьесберегающие технологии одни из немногих технологий помогающих комплексно охватить здоровье ребёнка. Они помогают сохранить и приумножить его в условия учебно-воспитательного процесса. Их разработкой занимались Николай Константинович Смирнов, Владимир Филиппович Базарный и другие.

**Научная новизна исследования:** проанализировано и синтезировано понятие «здоровьесберегающие технологии», теоретически обоснован комплекс упражнений и игр, направленный на здоровьесбережение младших школьников на уроках музыки.

**Практическая значимость** работы представлена комплексом упражнений и игр, которые могут использоваться учителями на уроках музыки с целью здоровьесбережения младших школьников.

**Структура работы.** Бакалаврская работа включает в себя введение, две главы, заключение, список использованных источников и приложения.

**Основное содержание работы.** В первой главе «Теоретические основы использования здоровьесберегающих технологий на уроках музыки в начальной школе» была раскрыта сущность понятия «здоровьесберегающая технология», определены функции, реализуемые данной технологией и, показана ее связь с музыкой.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая в себя взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования здоровьесберегающие технологии являются неотъемлемой частью программы по формированию экологически, здорового и безопасного образа жизни. Они направлены на комплексное укрепление здоровья подрастающего поколения.

Основной задачей здоровьесберегающей технологии является забота о здоровье подрастающего поколения. Здоровьесберегающие технологии не являются отдельной частью образовательной системы. Они входят в состав образовательных технологий, ибо не одна из образовательных технологий не может обходиться без здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие технологии реализуют такие функции, как:

- *формирующая.* Данная функция осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности ребёнка. В основе формирования личности лежат наследственные качества, определяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность ребёнка также социальные факторы, климат в семье, классном коллективе, установки на сбережение и приумножение здоровья как основы функционирования школьника в социальной, учебной и природной среде;

- *информативно-коммуникативная*. Она обеспечивает передачу ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентиров, развивающих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждого человека;
- *диагностическая*. Суть функции заключается в мониторинге развития обучающихся на основе прогностического контроля. Она позволяет соотнести усилия и направление действий педагога в соответствии с природными возможностями школьника. Также диагностическая функция обеспечивает инструментально выверенный анализ факторов и предпосылок перспективного развития педагогического процесса;
- *адаптивная*. Воспитывает у школьников направленность на здоровотворчество, здоровый образ жизни, оптимизацию состояния собственного организма и повышение устойчивости к различным факторам стресса природной и социальной среды. Также она обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимой деятельности;
- *рефлексивная*. Состоит в переосмыслении предыдущего личностного опыта, в сохранении и увеличении здоровья, позволяющих соотнести достигнутые результаты с перспективами;
- *интегративная*. Объединяет национальный опыт, разнообразные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

*Музыкальная терапия* – это контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых, страдающих от соматических и психических заболеваний.

Кроме музыкотерапии в музыкальной сфере существует множество возможностей для здоровьесбережения. Среди них выделяются такие направления как: *вокалотерапия* (развитие детских голосов при помощи пропевания отдельных звуков или звуковых сочетаний); *логоритмика* (небольшие физические упражнения с музыкальным сопровождением);

*ритмотерапия* (терапия посредством выполнения двигательных-ритмических упражнений); *фольклорная арттерапия* (терапия при помощи народных песен); *музыкально-рациональная психотерапия* (терапия, направленная на формирование мировоззрения детей посредством красоты и идеалов); *терапия творчеством* (терапия при помощи творческих заданий, направленных на расширение эмоционального багажа переживаний ребёнка); *шумовой оркестр* (терапия посредством простейшего музицирования); *улыбкотерапия* (терапия при помощи улыбки).

Во второй главе «Практические основы здоровьесберегающих технологий в рамках реализации ФГОС НОО» нами было определено, что урок музыки в условиях ФГОС НОО – это урок, на котором ребёнок формирует свои представления о музыке, постигает музыкальную культуру и становится духовно и физически здоровее. Существует множество методик, направленных на здоровьесбережение. Все они позволяют школьнику снять стресс, убрать напряжение и морально отдохнуть. Некоторые из них применяются в лечении более серьёзных проблем со здоровьем.

Реализация здоровьесберегающих технологий зависит от множества факторов таких, как:

- активное участие в этом процессе самих учащихся;
- создание здоровьесберегающей среды;
- высокая профессиональная компетентность и грамотность среди педагогов;
- планомерная работа с родителями;
- тесное взаимодействие с социально-культурной средой.

Нами была разработана и апробирована, диагностика с помощью, которой был определён уровень здоровья учеников. Для опытной работы был выбран 2 «А» класс МОУ СОШ № 5 г. Балашова.

На первом этапе с ребятами была проведена профилактическая беседа в рамках предмета «Окружающий мир». Детям было рассказано о том, что такое здоровье и, как правильно его сберечь.

На втором этапе младшие школьники заполнили анкету «Моё здоровье». Как показали результаты исследования, 18 % обучающихся класса предъявляют жалобы на здоровье. Большинство данных жалоб связано с учёбой и проявляется в виде частых головных болей, болей в спине, висках, ногах и усталости глаз.

На третьем этапе, на основании диагностики здоровьесбережения детей младшего школьного возраста, нами был разработан комплекс упражнений и игр, направленный на их использование, на уроках музыки. Следовательно, использование подобных упражнений во время уроков поможет усилить оздоровительный эффект, который сам по себе несёт урок музыки. Они не только снимут стресс с организма, полученного в результате перенапряжения, но, а также поднимут настроение и окажут профилактическое воздействие на ребёнка и весь организм в целом. Несмотря на то, что данные упражнения и игры преследуют перед собой разные цели, но объединяет их одно – сохранение здоровья человека.

Данный комплекс охватывает все стороны здоровья подрастающего поколения, не упуская его из виду и многократно приумножая его. Дети, которые были пассивны из-за усталости, активно включаются в работу и показывают хорошие результаты. В него входят не только упражнения, но, а также всевозможные игры, которые развивают у ребёнка пространственное мышление, воображение и просто помогут весело отдохнуть. Нужно отметить, что при проведении здоровьесберегающих упражнений и игр наблюдается активность учащихся. Прилив сил и эмоциональная разгрузка способствуют мотивации учащихся к дальнейшей учебной деятельности.

Отсюда можно сделать вывод о том, что здоровьесбережение важная часть обучения и без него обучение младших школьников не может быть эффективным.

**Заключение.** В заключение можно сказать, что поставленные задачи исследования нашли полное отражение в материале бакалаврской работы. Основной проблемой опытной работы явилась разработка комплекса игр и

упражнений, который способствовал здоровьесбережению младших школьников.

В ходе написания данной работы были рассмотрены такие теоретические вопросы, как сущность понятия здоровьесберегающие технологии, терапевтические возможности музыкального искусства, реализация здоровьесберегающих технологий на уроках музыки.

Полученные результаты исследования показали что, несмотря на свой юный возраст, большинство детей понимает всю серьёзность проблемы здоровья. Остальные же знают, но до конца ещё не осознают. Поэтому необходимо чаще говорить о данной проблеме. В этом должны быть заинтересованы не только учителя, но и родители. Ведь воспитание нового поколения в первую очередь идёт из семьи.

Использование комплекса упражнений и игр, предотвращает деформирование организма ребёнка, а также останавливает только начинающиеся изменения, ведя к выздоровлению. Нельзя излечить потерю зрения при помощи упражнений, но при этом можно остановить его полный упадок. Упражнения могут применяться как вместе, так и по отдельности. Всё зависит от педагога и работы детей во время урока. В основном они применяются во время проведения физкультминуток.

Предмет музыка является своего рода релаксацией для подрастающего поколения. Ведь на занятии не напрягается зрение и детьми ничего практически не конспектируется. Они лишь наслаждаются композициями великих музыкантов и отдыхают душой. Поэтому упражнение и игра в музыке это прекрасное дополнение друг друга.