

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

кафедра музыкально-  
инструментальной подготовки

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА  
ЗАНЯТИЯХ В СТУДИИ ЭСТРАДНОГО ВОКАЛА С ДЕТЬМИ  
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ  
РАБОТЫ БАКАЛАВРА**

студентки V курса 551 группы  
направления подготовки 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады  
(профиль «Эстрадно-джазовое пение»)  
Института искусств

**СТАДНИКОВОЙ ЯНЫ АНДРЕЕВНЫ**

Научный руководитель  
канд. пед. наук

\_\_\_\_\_  
(подпись, дата)

И. Н. Сергиенко

Зав. кафедрой  
доцент, канд. пед. наук

\_\_\_\_\_  
(подпись, дата)

И. А. Королева

Саратов 2019

**Введение.** XXI век – век высоких скоростей, нанотехнологий, глубоких социально-политических, идеологических и духовных изменений в жизни нашей страны – предъявляет высокие требования к здоровью человека. Для решения важнейших задач, стоящих перед обществом необходимо здоровое поколение нации, физически и нравственно развитые дети. Дети школьного возраста представляют категорию населения с повышенными факторами риска, к которым относятся нервное и умственное перенапряжение, малоподвижный образ жизни, постоянные нарушения режима питания и отдыха, наличие вредных привычек у родителей и т.п. В образе жизни родителей часто наблюдается отсутствие заботы о своем здоровье и не достаточное внимание уделяется укреплению здоровья детей, а, как известно, установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия. «Очевидной становится необходимость воспитания культуры здоровья и создания здоровьесберегающих условий в семье и образовательной среде, где смысл актуализации определяется возможностью перехода воспитания в мотивированный, индивидуальный и саморегулируемый процесс» [11].

Укрепление, сохранение здоровья учащихся на высоком уровне – это одна из главных задач начального общего образования. Образовательное учреждение должно сохранить здоровье обучающихся за период обучения.

Проблема воспитания культуры здорового образа жизни у младших школьников рассматривается в работах В.Ф. Базарного Г.Л. Апанасенко, М.В. Антроповой, Н.В. Смирнова и других.

К сожалению, исследования и диагностики показывают, что прослеживается резкое ухудшение здоровья детей. По данным статистической информации Минздрава России за 2017 год, практически здоровыми определяют 14% детей, 35-40% имеют хронические заболевания, 50% – функциональные отклонения. Мониторинг здоровья школьников показывает, что за последнее десятилетие прослеживаются такие факторы, которые влияют на состояние здоровья младших школьников: растет учебная

нагрузка, свободное время школьники проводят за просмотром мультфильмов или за компьютерными играми. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей остаётся самой важной для государства и общества. Это подтверждают следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный закон РФ «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» (25.06.2012 N 93-ФЗ);
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 16.09.2003 № 438 «О психотерапевтической помощи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями).

О важной роли здоровья говорили многие ученые и педагоги. Еще Платон и Аристотель акцентировали внимание на усилении роли физического воспитания в разностороннем развитии детей. Великий педагог Ян Амос Коменский писал о природосообразности воспитания в указаниях родителям о воспитании здоровых детей. Основоположник научной педагогики в России К.Д.Ушинский особое внимание уделял совокупности физического и нравственного совершенствования человека, роли физиологии и психологии в педагогике.

Однако, само понятие «здоровьесберегающие технологии» возникло относительно недавно. Вопросом изучения здоровьесберегающих технологий занимаются такие ученые как М.М. Безруких, А.В. Левченко, Н.К. Смирнов, Л.Ф. Тихомирова, В.Ф. Базарный, Г.К.Селевко и др. Они работают над разработкой самостоятельных программ по здоровьесбережению, их внедрением в учебный процесс.

Современная школа, реализуя ФГОС, исполняет не только традиционные образовательные функции, но и готовит учеников к жизни, поэтому одной из актуальных проблем, сегодня является воспитание личности, которая выбирает здоровый образ жизни как приоритетный для достижения успеха в ней.

Здоровьесберегающие технологии в образовании – это способ организации и последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья обучающихся, особенностей их возрастного, психофизического, духовно – нравственного состояния и развития, сохранение и укрепление здоровья. С позиции здоровьесберегающих технологий, очень актуален вопрос подхода к «эффективности обучения детей пению». Эстрадное пение, как известно, является одним из популярных жанров музыкального исполнительского творчества и оказывает огромное влияние на сознание, чувства, интересы детей, развитие творческих качеств личности. Основной целью уроков эстрадного пения является формирование художественного вкуса и певческой культуры обучающихся, развитие вокальных навыков, музыкальных способностей, эмоциональности и выразительности исполнения; воспитание в детях потребности и готовности к эстетической певческой деятельности. Голос для вокалиста – это самое ценное, это его инструмент, требующий бережного отношения к себе. Голосовой аппарат у детей очень хрупок, раним и нуждается в охране и разумной вокально-певческой нагрузке. Неправильный режим голосообразования нередко приводит к заболеваниям голосового аппарата. Поэтому использование здоровьесберегающих технологии на уроках эстрадного пения, является первостепенной задачей для педагогов.

Актуальность указанной проблемы обозначила цель нашего исследования: изучение и анализ использования здоровьесберегающих

технологий на занятиях эстрадного вокала с детьми младшего школьного возраста.

Для достижения цели нашего исследования были поставлены следующие задачи:

1. Выявить сущность и значение здоровьесберегающих образовательных технологий.
2. Проанализировать методическую и психолого-педагогическую литературу по проблеме использования здоровьесберегающих технологий в обучении младших школьников.
3. Рассмотреть организацию учебного процесса в студии эстрадного вокала с позиции здоровьесбережения.

Теоретико-методологической основой исследования являются труды В.Ф. Базарного, М.М. Безруких, А.В. Левченко, Г.К. Селевко, Н.К. Смирнова, Л.Ф. Тихомировой и других.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников. В первой главе рассматриваются теоретические основы проблемы: сущность и значение здоровьесберегающих образовательных технологий, использование здоровьесберегающих технологий в обучении детей младшего школьного возраста. Вторая глава посвящена организации учебного процесса в студии эстрадного вокала с позиции здоровьесбережения.

**Основное содержание работы.** Термин «здоровьесберегающие технологии» включает многие аспекты деятельности образовательного учреждения, которые направлены на формирование здоровья учащихся, его сохранение, а также укрепление. Оно основано на личностно-ориентированном подходе.

По мнению профессора Н.К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к воспитанию и обучению, построенный на стремлении педагога не нанести ущерба здоровью учащихся».

Главная цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – создать условия, которые бы позволили сохранить здоровье учащихся во время обучения в школе.

Отличительными особенностями здоровьесберегающих образовательных технологий являются: отсутствие авторитарности учителя; воспитание культуры здоровья у учащихся, изучение основ здоровьесбережения на собственном примере.

Младший школьный возраст является очень важным и ответственным в жизни ребенка в плане его становления как личности. У ребенка активно развивается мышление, воображение, память, речь. Все это способствует активному музыкальному развитию. В этом возрасте продолжается развитие основных (ладовое чувство, чувство ритма, музыкально-слуховые представления) и специальных (способности к исполнительским видам деятельности – певческой, музыкально-ритмической, игре на инструментах, творческой) музыкальных способностей. Развиваются и совершенствуются музыкально-сенсорные способности. Г.А. Семячкина пишет о том, что в процессе певческой деятельности успешно формируются весь комплекс музыкальных способностей, эмоциональная отзывчивость на музыку, обогащаются переживания ребенка. Кроме того решаются воспитательные задачи, связанные с формированием личности школьника. Современной наукой доказано, что дети, занимающиеся певческой деятельностью, более отзывчивы, эмоциональны, восприимчивы и общительны. Владение голосом дает возможность сиюминутно выразить свои чувства в пении. И этот эмоциональный всплеск заряжает ребенка жизненной энергией.

Занятия в студии эстрадного вокала направлены, прежде всего, на становление и развитие личности ребенка, формирование его духовной культуры, развитие музыкальных способностей. Занимаясь эстрадным пением, маленький артист не только овладевает искусством вокала, специфическими приемами, характерными для различных жанров популярной музыки, навыками работы с текстом, фонограммой, микрофоном

и звуковой аппаратурой, сольного исполнения под аккомпанемент, но и учится работать в команде с другими детьми, достигать поставленной цели, своим трудом добиваться успеха, что в свою очередь оказывает большое влияние на формирование эстетического суждения и вкуса ребенка. На занятиях эстрадного коллектива дети учатся правильно петь, красиво танцевать, свободно чувствовать себя в любой обстановке, в том числе на сцене.

Важной задачей стоит реализация образовательных программ в сфере здоровьесбережения, расширения представлений о здоровом образе жизни, способах самооздоровления, психорегуляции и т.д. Всё это можно видеть на уроках вокала. Ведь сам процесс пения – это и есть оздоровление, если можно так сказать, «здоровьесберегающая технология».

Надо сказать, что здоровьесберегающих технологий, применяемых на занятиях эстрадным вокалом, существует достаточное множество. В работе описаны лишь некоторые, наиболее существенные из них, такие как музыкатерапия, вокалотерапия, ритмотерапия, сказкотерапия, улыбка-терапия. Но есть еще такие здоровьесберегающие технологии как терапия творчеством, фольклорная арт-терапия, музыкально-рациональная психотерапия и др.

Вокалотерапия благотворно влияет на развитие голоса и всего организма в целом. Для детей с речевой патологией пение является одним из факторов улучшения речи. Как средство лечения пение назначается детям с заболеваниями дыхательных путей. На уроках вокального пения следует применять ритмотерапию – включать в ход занятия различные музыкально-ритмические упражнения. Они выполняют релаксационную функцию (переключение внимания на другой вид деятельности – уже отдых), помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка. Потребность в проведении ритмотерапии возникает и тогда, когда в разучиваемом

произведении не получается тот или иной ритмический рисунок. Иногда заведомо трудное место подготавливают специальными ритмическими упражнениями, а уже потом разучивают. Для получения наибольшей эффективности полезно включать эти упражнения для музицирования на детских шумовых инструментах. Активизируя в целом организм детей, содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, музыкально-ритмические минутки способствуют улучшению здоровья. Двигательные паузы просто жизненно необходимы для детей. Наиболее благоприятной формой активного отдыха на уроках вокального пения является логоритмическая гимнастика. Это кратковременные физические упражнения под музыку, а также различные движения под собственное пение. Они снимают напряжение после долгого сидения, усиливают кровообращение, и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов мозга, вызывая возбуждение других. Логоритмические упражнения объединены в комплексы общеразвивающих упражнений, которые выполняются в положении стоя и сидя. В них задействованы все группы мышц – как шейного отдела, плечевого пояса, так и мышцы спины и ног; некоторые упражнения направлены на укрепление мышц брюшного пресса. «Двигательные» песенки направлены на то, чтобы учащиеся не только радовались движениям, но и получали пользу для позвоночника и всех мышц своего тела. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается. Занятия музыкой, хоровым пением должны снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально-энергетический тонус учащихся, доставлять детям радость. Поэтому очень важно на занятии создание благоприятного эмоционально-психологического климата. В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости повышается работоспособность учащихся, усвоение знаний идет более качественно, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей детей, решается задача предупреждения утомления учащихся.

И здесь следует отметить огромную роль улыбки на уроке – улыбки и учителя, и учеников. В улыбающемся учителе дети видят друга и учиться им нравится больше, увеличивается их самоотдача и эмоциональная отзывчивость. Очень важна на уроке и улыбка самого ребенка. Помимо того, что при пении за счет улыбки улучшается качество звука – он становится светлым, чистым, свободным, внешняя улыбка со временем становится улыбкой внутренней, и ребенок уже с ней будет смотреть на мир и на людей.

**Заключение.** Здоровьесберегающие образовательные технологии – это система, позволяющая создать условия обучения, которые наиболее подходят для сохранения, укрепления здоровья детей, развития духовного, интеллектуального, эмоционального, личностного и физического состояния учителей и школьников (О.В. Петров). Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся. Это, и создание доброжелательной атмосферы; адекватность требований, предъявляемых к ребенку; учет его возрастных возможностей; организация учебного процесса в соответствии с психологическими, культурными, возрастными, индивидуальными, половыми характеристиками каждого ребенка, достаточный двигательный режим; отдых центральной нервной системы, снятие умственного напряжения и утомления (физкультминутки в стихотворной форме, динамические паузы под музыку, минутки релаксации и дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, речевая гимнастика), так же профилактика нарушения осанки у школьников, утомления молодого организма, нарушения остроты зрения и т.д.

Здоровье младших школьников необходимо рассматривать не только в ракурсе физиологических особенностей детей, но и в единстве психологического и социального аспектов. Одной из главных задач каждого педагога является изучение психологических и педагогических характеристик учащихся начальных классов. Это является залогом эффективности учебного процесса с позиции здоровьесбережения. Возраст

учащихся начальных классов от 6,6 лет до 10 лет. Это период, когда проявляется стремительное физическое и психологическое развитие ребенка, которое способствует систематическому обучению в школе. Во-первых, совершенствуется работа нервной системы и головного мозга. К семи годам кора больших полушарий является уже в большой степени зрелой. В тоже время несовершенство регулирующей функции коры проявляется в том, что дети младшего школьного возраста имеют особенности поведения, организации деятельности и эмоциональной сферы. Учащиеся 1-4 классов легко отвлекаются. Они не могут длительно сосредотачиваться. Их можно характеризовать как возбудимых и эмоциональных. Дети в этом возрасте проявляют неравномерность психофизиологического развития. Темп развития мальчиков и девочек различный. Мальчик отстают в развитии от девочек. Поступление ребенка в школу в первый класс приводит к эмоционально-стрессовой ситуации. В этот период изменяется стереотип поведения, возрастает психологическая и эмоциональная нагрузка. На первоклассника влияет целый комплекс факторов: коллектив одноклассников, личность учителя, изменение режима дня, достаточно длительное и непривычное ограничение двигательной активности детей.

Для того, чтобы увидеть результат мероприятий, направленных на здоровьесбережение младших школьников, в основе обучения необходимо использовать ряд общепедагогических принципов: сознательности и активности, наглядности, систематичности, последовательности и т.д. Часто к специфическим принципам, которые определяют как принципы здоровьесберегающих технологий, относят утверждение: не навреди.

Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях в студии эстрадного вокала с детьми младшего школьного возраста позволяет добиваться положительных результатов: более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности. Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического

климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья.

Здоровьесберегающих технологий, применяемых на занятиях эстрадным вокалом, существует достаточное множество. В работе описаны лишь некоторые, наиболее существенные из них, такие как музыкатерапия, вокалотерапия, ритмотерапия, сказкотерапия, улыбкатерапия. Но есть еще такие здоровьесберегающие технологии как терапия творчеством, фольклорная арт-терапия, музыкально-рациональная психотерапия и др.

Музыка в целом, и вокальное пение в частности, способствует формированию здорового образа жизни.

Методический материал, собранный в дипломной работе, может быть рекомендован для использования в работе руководителям детских вокальных студий, педагогам дополнительного образования, а также учителям музыки начальной школы, при организации работы по использованию здоровьесберегающих технологий.