**ЭССЕ НЕ ТЕМУ: «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ»**

Проблема, которая направлена на всестороннее развитие и воспитание школьников, а также сохранение их здоровья - представляет из себя важнейшую государственную проблему.

Здоровьесберегающие технологии – составная часть отличительная особенность всей образовательной системы. Поэтому все, что имеет отношение к образовательному учреждению, включая характеристики обучения и воспитания, сложившийся уровень педагогической культуры учителей, содержание образовательной программы, условия реализации учебного процесса и так далее - непосредственно относится к проблеме сохранения здоровья учащихся. Задачей учителя является только увидеть эту связь [3].

В том случае, если забота о здоровье представляет из себя один из приоритетов деятельности педагогического коллектива и реализуется на профессиональной основе, можно утверждать, что в процессе обучения реализуется здоровьесберегающая педагогика. В том случае, если рассматриваемые вопросы игнорируются по сути, представляя из себя только красивые слова в планах и отчетах. То есть при отсутствии целенаправленной работы по защите здоровья учеников и педагогов от наличествующих негативных факторов в окружающей среде, в образовательном процессе, не ведется работа по формированию и укреплению здоровья школьников и т.п., то «эффект», разрушающий здоровье, который реализуется для всех субъектов образовательного процесса, является неизбежным.

Здоровьесберегающая педагогика, которая реализуется и в музыкально педагогике, главной отличительной особенностью которой является приоритет здоровья над другими направлениями воспитательной работы, должна включать в себя последовательное формирование в школе (или в другом образовательном учреждении) образовательного пространства здоровьесберегающего направления, которое обязательно используется всеми педагогами на основании здоровьесберегающих технологий. Такая техника ведет к тому, что получение учащимися образования происходит без ущерба для здоровья, а процесс воспитание у учеников культуры здоровья строится не только на преподавании грамотности в вопросах здоровья, которая достигается в результате обучения, но и практическом воплощении потребности постоянно вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье [3].

Внедрение в деятельность музыкальных занятий рекомендаций, приемов, технологий здоровьесбережения, которые должны быть творчески осмысленными, должно заметно снизить уровень влияния неблагоприятных факторов образовательного процесса в музыкальном образовании на здоровье учащихся и педагогов, а с другой - реализовать хотя бы часть тех позитивных возможностей, которыми располагает каждый педагог, который стремится дать подросткам старт их творческой и счастливой жизни.

Уровень развития здоровья подрастающего поколения является важным показателем благополучия общества и государства, который отражает не только сегодняшнюю ситуацию, но и прогноз на будущее. Трудовой ресурс страны, ее безопасность, политическая стабильность и экономическое благополучие состоит в тесной причинно-следственной связи с тем, каковым представлен суммарный потенциал здоровых детей, подростков, молодежи. Именно в данном отношении ситуация в развитии современной России вызывает большие тревоги и опасения, чем даже внешнеполитические проблемы.

Отечественная педагогика посвящает проблемам здоровьесбережения огромное внимание, ею заинтересованы такие педагоги М.М. Безруких, Е.А. Ямбург, В.К. Крючков. В их работах указывается, что успешным может быть ученик только в той среде, которая является способной создать ему комфортные условия в спектре получения образования, реализации личностно – ориентированного подхода в обучении, при использовании технологий, позволяющих сохранить здоровье учащихся.

Здоровьесберегающая технология – это наука о здоровье, основах здорового образа жизни и о мастерстве сохранения здоровья. Данную технологию можно рассматривать как качественную характеристику образования, представляющую из себя совокупность приемов, принципов, способов, методов педагогической работы, дополненных традиционными технологиями обучения, наделенными признаками здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие технологии – составная часть образовательной системы, учитывающая различные аспекты, в том числе и уровень педагогической культуры учителей, сформированные условия проведения учебного процесса, то есть. те технологии, имеющие непосредственное отношение к здоровью учащихся.

Основные задачи в решении проблемы здоровьесбережения включают:

- Разработку и внедрение в учебно-воспитательный процесс технологий, направленных на сбережение здоровье учащихся; методов профилактики процесса утомления, направления активности учеников, которые реализуются с учетом особенностей, как личностно-индивидуальных, так и возрастных.

- Создание микроклимата, которые является комфортным для развития сфер личности ребенка - интеллектуальной, эмоциональной и духовной.

- Организацию мероприятий по реализации совместной деятельности с различными учреждениями здравоохранения [1].

Здоровьесберегающие технологии включают различные педагогические приёмы, формы и методы, технологии, которые позволяют использовать сформированную пользу для здоровья учащихся и не наносят прямого или косвенного вреда.

Рассмотрим особенности реализации здоровьесберегаюших технологий на занятиях в музыкальной школе, а также, какие методы, технологии, формы и приёмы здоровьесбережения, влияющие положительным образом на психоэмоциональное состояние учеников.

Музыкальное искусство, используемой в качестве средства здоровьесберегающих технологий, несет в себе уникальные возможности. Благодаря исследованиям, изучавшим психофизиологический аспект воздействия музыки на организм человека, можно использовать следующие факты из исследований:

- музыка сильно воздействует на объём крови за минуту, частоту пульса, уровень кровяного давления, содержание сахара в крови;

- музыка оказывает воздействие на определенные мозговые зоны, что в целом активизирует работу мозга в;

- в качестве ритмического раздражителя, музыка стимулирует физиологические процессы организма, которые происходят ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере;

- музыка направлена на повышение или понижение мышечного тонуса;

- восприятие и исполнение музыкальных произведений направлено на стимулирование появления эмоций;

- музыка существенно воздействует на развитие вербальных и арифметических способностей;

- музыка активизирует процессы восприятия и памяти; в целом стимулирует творческое мышление [2].

Музыкотерапия на сегодня является признанной наукой. Минздрав России признал ее официальным методом лечения в 2003 году. Музыкотерапия представляет из себя психотерапевтический метод, который основан на особенностях воздействия музыки на уровень психологического состояния человека, в процессе которого музыка может быть использована как лечебное средство. Музыкальная терапия - эффективный метод лечения неврозов, снижения нервно-психические перег4рузки, восстанавливая положительный эмоционально-энергетический тонус учащихся. В процессе подбора музыкальных произведений можно добиться нужного эффекта расслабления или повышения активности.

В процессе музыкального образования могут быть реализованы здоровьесберегающие технологии, включающие:

* Музыкотерапию (восприятие музыки);
* Вокалотерапию (голос - это своеобразный индикатор здоровья человека);
* Инструментальную терапию. Игра на инструментах развивает уровень дыхания, слуха, моторики пальцев, которые в общей сложности влияют на развитие мозга.

Терапию творчеством, так как человек по своей природе является творцом. При создании условий для занятий искусством, можно разбудить творческие наклонности детей. Творчество благотворно действует на психику человека и на его физическое здоровье, так как творческий процесс исцеляет.

* Ритмотерапию, логоритмику;
* Улыбкотерапию.
* Фольклорную арт-терапию:
* Изотерапию (цветотерапию);
* Улыбкотерапию;
* Сказкотерапию.

Модернизация образования предполагает обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс. Здоровьесберегающие технологии направлено на развитие у школьников творческой индивидуальности, одновременно является способом реализации личностно-ориентированного обучения. Дополнительное образование позволяет каждому ребенку удовлетворять свои индивидуальные эстетические, познавательные и творческие запросы, параллельно способствуя процессам снятия психологических барьеров, формирования культуры здоровья.