

Ионова Снежана Владимировна

заместитель директора по ВР

Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы
средняя общеобразовательная школа № 475

г. Москва

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

«Красота... является выражением системного здоровья, совершенства. С этих позиций «красота», «здоровье», «творчество», едины...» - писал А.И. Субетто. Эти строки наиболее полно отражают сущность представленной темы.

Одной из важнейших задач современной школы является содействие максимально полной реализации личностного потенциала человека, а одним из принципиальных условий для этого является высокий уровень его здоровья, от состояния которого зависит не только его физический потенциал, но и состояние его работоспособности, формирование жизненных и социальных мотиваций и многое другое. В связи с этим сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья и здорового образа жизни является сегодня одной из приоритетных задач системы образования. Без решения данной проблемы у нашего образования нет будущего.

Здоровье детей и подростков, рассматриваемое в единстве его физиологического, психологического, социального и нравственного аспектов, определяет экономический, интеллектуальный, культурный потенциал страны и тем самым выступает основным фактором национальной безопасности. Поэтому среди главных социально-государственных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье учащихся, его сохранении и укреплении.

Проблема охраны здоровья учащихся сохраняет свою актуальность на протяжении многих лет. В науке имеется более шестидесяти определений понятия «здоровье», при этом ни одно из них не раскрывает его сущность в полной мере.

В.Ф.Базарный определяет понятие «здоровья», как категорию резервов жизни, жизнеспособности человека как целостного существа в единстве его телесных и психических характеристик. Эта жизнеспособность формируется в процессе воспитания. Следовательно, здоровье — это категория педагогическая.

В связи с активным внедрением концепции здоровьесбережения в образовательную практику, арсенал педагогических методов, подходов значительно расширяется и обогащается, и в первую очередь за счет использования знаний и опыта других областей знаний, связанных с вопросами профилактики и коррекции здоровья, его различных компонентов. Одним из таких компонентов является психологическое здоровье.

Одной единственной уникальной технологии здоровьесбережения нет. Сущность здоровья наиболее полно отражена в модели представленной Т.С. Казаковцевой и Т.Л.Косолаповой. Они выделяют следующие компоненты здоровья ребенка: интеллектуальный, духовно-нравственный, социальный, личностный, физический, психоэмоциональный. Искусство позволяет воздействовать на все компоненты здоровья, вызывает в них различные реакции (как положительные, так и отрицательные) и может быть средством их коррекции.

По мнению Д.А. Медведева, одним из основных направлений назвал сохранение и укрепление здоровья школьников, и этим вопросам необходимо уделять внимание не только в семье, но и в образовательных организациях, где дети проводят значительную часть времени. Кроме того, как отметил Президент РФ «нужно уйти от усредненного подхода. К каждому ученику должен быть применен индивидуальный подход, минимизирующий риски для здоровья в процессе обучения».

Система дополнительного образования способна стать тем направлением в работе образовательных учреждений, которое решает проблему сохранения здоровья школьника.

Почти в каждом образовательном учреждении имеется различные направленности дополнительного образования, но, пожалуй, одна из самых многочисленных по количеству объединений – художественно-эстетическая направленность. В школе №475 представлено 9 из 14 объединений дополнительного образования именно в этой направленности.

Все объединения можно разделить на следующие виды: музыкальные, художественные, декоративно-прикладные, театральные.

О благотворном влиянии музыки знали давно, еще в глубокой древности. Первым оценил лечебное действие звуков Пифагор. Он же, кстати, и предложил понятие «музыкальной медицины». Одни мелодии великий ученый использовал «чтобы лечить пассивность души, чтобы не теряла она надежды и не оплакивала себя», другие мелодии – «против ярости и гнева, против заблуждений души».

Платон придавал музыке важное государственное значение, так как считал ее мощным средством воздействия на сознание и чувства людей.

В Китае уже много веков назад музыка использовалась достаточно широко и в соответствии с правилами традиционной китайской медицины. Целительная сила музыки подчеркивалась в трактатах Конфуция и в составленной им «Книге песен».

Музыкальных объединений в школе 4. Во всех объединениях руководители используют на занятиях приемы арт-терапии. Одним из таких приемов является прослушивание музыкальных произведений.

Дети учатся слушать музыку и через возникающие музыкальные эмоции приобретают целостное восприятие мироздания, через внутреннее проживание и постижение сути и гармонии мира.

Вместе с детьми на занятиях объединения «Палитра детских голосов» (руководитель Трунилина А.И.) изучали влияние музыки различных жанров

(классической, народной, функциональной, рок, рэп) на физическое и эмоциональное состояние.

Познание себя через классическую музыку помогает ребенку открыть для себя Природу через свой внутренний мир, формирует восприятие ребенком Природы как Храма, в котором должен жить человек, приобретает чувство слияния с Природой.

Влияние классической музыки



Влияние классической музыки



"Звуковой яд" музыкальных жанров



«Тяжелая музыка», несущая в аккордах звуковой системы «звуковой яд» стала орудием тотальной перенастройки индивидуальных характеристик человека. Негативное воздействие на эмоциональную

"Звуковой яд" музыкальных жанров



сферу таких жанров как Рок, Рэп отмечали практически все подростки. Радость сменялась безразличием, появлялись злость и гнев. Мотивация к

прослушиванию резко падала.

Интерес вызывают случаи ухудшения физического и эмоционального состояния при прослушивании классической музыки у

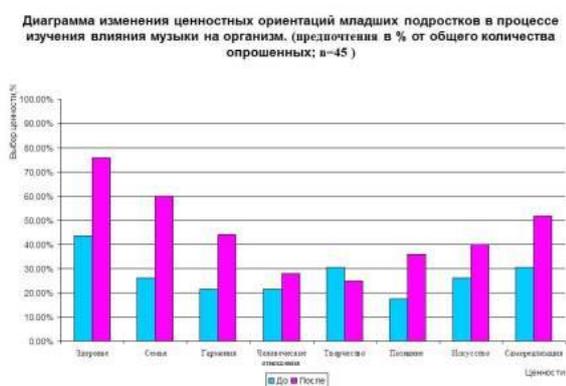
Влияние классической музыки при частом прослушивании "звукового яда"



подростков. В данном случае отмечался диссонанс собственных вибраций и вибраций музыки у подростков, увлекающихся прослушиванием «тяжелой музыки».

В процессе обучения руководитель старается обращать внимание учеников на их собственные чувства, мысли. Приведу отрывок из сочинения, после прослушивания произведения Л.-В. Бетховена «К Элизе».

«Моя Вселенная - это маленький мир. Я считаю, что я - это маленькая Вселенная, которая является частью огромной Вселенной. Без моей Вселенной неммыслима жизнь».



Мы отмечали изменения в ценностных ориентациях детей. Увеличивалось количество детей, отмечающих здоровье как ценность, семью, искусство, познание, самореализацию, гармонию.

Связи звуков речи с цветовыми впечатлениями А.П. Журавлев, доктор филологических наук, назвал звукоцветом. Талантливые и гениальные поэты, по мнению Журавлева, интуитивно насыщают текст нужными звуками, усиливая их частотность. Звуковой рисунок переходит в цветовой и создается необходимое цветовое впечатление.

Перед раскрашиванием слов песни, вместе с детьми руководитель объединения А.Н. Марилов «Основы вокального мастерства» пропевает гласный звук. После пропевания предлагается круговой цветовой спектр с ахроматическими оттенками. На круге испытуемому нужно отметить точку, цвет которой, по его мнению, наилучшим образом соответствует пропетому звуку.

Изучая слова песен, раскрашиваем их в определенный, по исследованиям Журавлева, цвет. Рассчитываем частотность гласных звуков, причем, если в слове на звук падает ударение, при расчете такой звук удваивается.

Надо избегать гнева, злобы, зависти, ревности, раздражения и, наоборот, развивать в себе радость, удовольствие, творчество, интерес и хорошее расположение духа, что необходимо для поддержания не только морального, но и физического равновесия. Необходимо владеть методами регуляции эмоционального состояния.

В этом может помочь дыхательная гимнастика. Многие руководители музыкальных объединений используют дыхательную гимнастику при постановке голоса.

Художественные и декоративно-творческие объединения во многом способствуют снятию психоэмоционального напряжения у воспитанников. Один из способов снятия стресса – разорвать бумагу. Но после из обрывков этой бумаги руководитель предлагает создать общую картину.

Часто учащиеся приходят на занятия дополнительного образования уставшими, чтобы быстро снять утомление, многие руководители применяют цветотерапию. Совместно с педагогами-психологами школы, мы проводим изучение влияния цветотерапии.

Интегративным показателем результата здоровьесберегающей и здоровьесохранной деятельности школьников является культура здоровья, под которой мы понимаем ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, стремление не только сохранить природный потенциал, но и приумножить его за счет волевых качеств, направленных на созидание своего организма, гармонии с самим собой и окружающим миром, способности создавать душевное равновесие у себя и окружающих, способности воспринимать и создавать прекрасное вокруг себя.

Никакое фантастическое лечение не дает плодов, если у человека нет культуры здоровья. Чтобы победить болезни и недуги, вначале надо одолеть врага более сильного и коварного - самого себя, свою леность и стереотипное мышление, изменить в себе потребительское отношение: если я буду болеть, то общество пусть меня лечит. Молодым людям, вступающим в жизнь, нужно показать путь к здоровью, но бороться за него человек должен сам.