«Здоровье-не все, но все без здоровья - ничто» Сократ.

Здоровье – основное и истинное достояние человека. Здоровье людей зависит не только от медицины и здравоохранения, а от всего комплекса природных и социально-экономических условий жизни.

Создание здоровьесберегающей среды в ДМШ связано с проблемой сохранения нервно-психического, нравственного и социокультурного здоровья учащихся, так как показатели здоровья нынешних учеников очень низкие.

Концепция воспитания в ДМШ выдвигает требование воспитания культуры здоровья. Основная задача - выработать и закрепить у детей в период обучения в школе целесообразные для их возраста гигиенические навыки и привычки, которые способствуют повышению защитных свойств организма, а также направлены на борьбу с вредными привычками, отрицательно влияющими на здоровье.

Каждый начинающий певец обязан иметь элементарные знания по гигиене голоса и режиму вокальной работы. Это есть составная часть профессиональной культуры, куда включаются и элементарные медицинские знания (меры предосторожности и первой доврачебной помощи). Доступные сведения об анатомии, механизме голосообразования и гигиене голоса включены в программу по классу вокала ДМШ №9.

Проблему здоровьесбережения нельзя рассматривать однобоко, только с точки зрения сохранения и развития физического здоровья учащихся, оставляя без внимания необходимость заботы о психическом здоровье детей. Традиционно проблемы психического здоровья детей обращают на себя внимание взрослых, когда принимают крайние, особо острые формы. Поэтому необходимо перенести акцент с коррекции на профилактику этих нарушений, причем не отдельно взятого нарушения, а на сохранение психологического здоровья учащихся в целом.

Именно психологическое здоровье, как составная часть психического, является важнейшим условием сохранения высокой учебной мотивации учащихся, позволяет добиться усвоения учебного материала на максимуме познавательных ресурсов ребенка, способствует развитию и становлению личности.

**Условия, необходимые для профессионального становления голоса, успешно выполняемые в процессе педагогической деятельности преподавателей ВХО ДМШ №9.**

**1. Психологический климат, моральная обстановка.**

Для здоровой, нормальной творческой работы необходима, прежде всего, спокойная атмосфера нормального психологического климата, доброжелательности, что исключает нервно-психические травмы и срывы. Не случайно при нервных расстройствах первой страдает голосовая функция. Такт и культура в общении - это главное условие сохранения здоровья. Не должно быть никаких насильственных искусственных приемов в учебе и работе, совершенно исключается агрессия и враждебность. В общении необходима предельная естественность и доброжелательность. Требуется индивидуальный подход к каждой личности с учетом ее физиологических возможностей.

**2. Грамотность наставников в области физиологии и гигиены.**

**3. Система в занятиях и репетициях, методическая обоснованность.**

Это чрезвычайно важный момент, от которого зависит результат выработки рефлексов - основных механизмов деятельности нервной системы. Система и тренинг вырабатывают выносливость физическую и дают технический эффект в навыках. Совершенство системы занятий дает результаты и творческие, и физические, заметно уменьшает количество профессиональных заболеваний, растет профессиональное совершенство. Малая, недостаточная, неравномерная тренировка ведет к быстрой утомляемости аппарата, его недостаточной выносливости.

**4. Очень вредно не только петь в больном состоянии, но также и присутствовать на репетициях.**

ВХО осуществляет разработку программы по альтернативному заданию на уроке вокала для учащихся, находящихся в больном состоянии. Цель программы – всестороннее развитие уч-ся вокалистов, получение углубленных знаний по вокальной истории, теории и практике.

**5. Строгое дозирование вокальной нагрузки, отсутствие переутомления голоса.**

Недопустимо бесконтрольное, многократное пение трудных произведений и высоких нот.

Утомление может накапливаться и наслаиваться до срыва. При чрезмерной нагрузке ослабевают гортанные мышцы, голос теряет свежесть, звучность, становится тяжелым, не поддается контролю, выделяется много слизи, случаются кровоизлияния. Лекарство одно - молчание, отдых. Требуется бережное, внимательное и серьезное отношение при воспитании и использовании молодых голосов. В профессиональной деятельности с целью сохранения здоровья устанавливаются охранные нормы.

**6. Режим занятий в учебных заведениях.**

**7. При любой вокальной работе обязательно распевание.**

Это своеобразный "туалет" или спортивная "разминка" голоса. Однако распевание не только разогревает мышцы голосового аппарата, но и создает своеобразную психологическую настройку всего организма:

**8. Воспитание необходимых качеств характера.**

Самодисциплина, воля, целеустремленность, психическая стабильность, ровность настроений, внимание, уверенность в своих силах, смелость - эти качества надо воспитывать любому профессиональному человеку. Они помогают следить за массой мелочей, игнорирование которых может обернуться трагедией, избавиться от ненужных привычек, мешающих работе. Профессиональная уверенность в себе и свои силы может возникнуть только в результате хорошей профессиональной подготовки, четкого, грамотного представления о творческих процессах, в том числе голосообразования, и выработки навыков технического совершенства.

**9. Надо уметь организовывать свои силы и время в день выступления.**

Известно, что на публичные выступления (концерты, экзамены, конкурсы) требуется большая затрата физических и моральных сил. Каждый должен изучить себя, знать потребности своего организма, должен уметь организовать в день выступления такой режим жизни, чтобы сберечь силы и бодрость для творчества. Надо уметь откладывать лишние дела на другой день.

**10. Соблюдение режима.**

Вы должны продумать и построить его в зависимости от режима работы или учебы. Думать об этом необходимо, чтобы не разрушать здоровье и сон, не привести организм к истощению. Возможность организовать свой рабочий и жизненный режим зависит не столько от объективных жизненных условий, сколько от психических качеств человека, от его воли, собранности, от умения подчинить свою жизнь основной задаче.

**11. Питание – важная составляющая здоровья вокалиста .**

В этой проблеме есть моменты, объективно вредные для всех: очень горячая, очень холодная, очень острая пища, которая травмирует слизистую оболочку. Ко всем видам пищи необходим индивидуальный подход, так как каждый организм по-своему все воспринимает. Главное, помнить, что пища - это строительный материал, сила для организма и сила "для голоса", так как пение - это физический процесс, который требует больших сил, хорошего питания. Игнорирование проблемы питания любым человеком приводит к многочисленным болезням.

Надо знать, что перед пением не стоит употреблять в пищу орехи, семечки, печенье, растительное масло, шоколад, виноград, так как мелкие частицы этих продуктов, осаждаясь в складках слизистой, могут помешать четкой работе голосового аппарата. Частицы пищи вызывают чувство щекотания, першения и желание откашляться, а это мешает процессу работы голоса.

**12. Закаливание организма**

Что же подразумевается под словом закаливание? Это водные, воздушные и солнечные процедуры, гимнастика, физзарядка, различные виды спорта (гребля, езда верхом, плавание, теннис), хорошая ежедневная часовая прогулка.

"Крик, громкий разговор, курение, питье спиртных напитков, различные виды нервозности - вред приносят певцу" - Э.Карузо.

**Основополагающие принципы здоровьесберегающих технологий в ДМШ:**

1. создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния;   
2. творческий характер образовательного процесса. Обучение без творческого заряда неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Возможность для реализации творческих задач достигается использованием на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения;   
3. обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок - субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью;   
4. построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций. Прежде всего имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия в материальном плане по материализованной программе к речевому и умственному планам выполнения действия, переход от развернутых поэтапных действий к свернутым и автоматизированным;

5. осознание ребенком успешности в любых видах деятельности. Педагогу нет необходимости быть необъективным - он может выделить какой-то кусочек или аспект работы, похвалить за старание в определенный период времени;

6. обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации необходимо во избежание переутомления детей;  
7. обеспечение прочного запоминания. Научно обоснованная система повторения - необходимое условие здоровье сберегающих технологий;   
8. комплексная система закаливания детей.

**Методическое объединение педагогов ВХО ДМШ №9 успешно решает задачи:**

**1. в области здоровьесбережения**

Младшие школьники: создать условия для комфортного ощущения ребенка в школе, для его полноценного развития, для сохранения его здоровья.  
Уч-ся средних классов: создать условия для познания своих психических и физиологических, психологических, нравственных, умственных особенностей, понимания сущности здоровья и здорового образа жизни и использования этих знаний для решения проблем своего здоровья и развития.  
Старшеклассники: помочь выработать способность к самостоятельной организации здорового образа жизни и научиться управлять своим развитием, состоянием своего психического, физического и нравственного здоровья.

**2. по организации творческой деятельности уч-ся**

развитие творческих способностей и творческой активности школьников;  
развитие их познавательных интересов;  
формирование мотивации успеха;  
создание условий для самоутверждения к самореализации личности;  
создание условий всестороннего развития личности;  
создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся.

**3. просветительства**

ведение просветительской работы с педагогами, учащимися и родителями, так как многие вопросы сохранения и улучшения здоровья учащихся образовательное учреждение и родители должны решать совместно.

В плане работы на будущий учебный год будут включены мероприятия по обновлению содержания дополнительного образования на основе разработки научных основ организации образовательного процесса в системе дополнительного образования детей; разработка концепции программ нового поколения и их экспериментальная проверка; организация здоровьесберегающего центра; заключение договора споликлиникой о проведении лечебно-профилактических процедур; оформление классных «Уголков здоровья»; составление психолого-медико-педагогической карты ученика.

Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:   
а) в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой;   
б) в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;   
в) в нравственном плане – честен, самокритичен, эмпатичен;  
г) в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;   
д) в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.   
Конечно, здоровье учащихся определяется исходным состоянием его здоровья на старте школьного обучения, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:   
1) строгая дозировка учебной нагрузки;   
2) построение урока с учетом динамичности учащихся, их работоспособности;   
3) соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);   
4) благоприятный эмоциональный настрой.

Цель современной школы - подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни.

Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами - планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.