Здоровье сберегающие технологии в учебном процессе.

В мире существуют две важные проблемы: здоровье нашей планеты и здоровье людей, живущих на ней. От решения этих проблем зависит настоящее и будущее нас и наших детей.

Я, как педагог, стараюсь найти собственные резервы для сохранения и укрепления здоровья своих учеников. Для этого я использую здоровье сберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту здоровья и формирования ценного отношения к нему. Считаю, что здоровье сберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, этических, нравственных чувств, потребности в деятельности.

Здоровье сберегающие технологии это, прежде всего:

*- Обстановка и гигиенические условия в классе;*

А) Температура и свежесть воздуха;

Б) Правильное освещение;

В) Профессионально настроенный инструмент;

Г) Правильно подобранная мебель;

Д) Продолжительность урока, согласно установленным педагогическим стандартам.

*- Наличие мотивации деятельности учащегося на уроке:*

Стремление больше узнать, радость и активность, интерес к изучаемому материалу.

*- Создание благоприятного психологического климата на уроке.*

Взаимоотношения учитель-ученик, сотрудничество и взаимопонимание, дружелюбие.

Необходимо особое внимание удалить состоянию дружелюбие-враждебность, активность-пассивность, заинтересованность-безразличие.

Необходимы эмоциональные разрядки на уроке: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная история, гимнастические минутки(профессиональные упражнения). Таким способом решается задача предупреждения утомления и появляется дополнительный стимул для развития творческих способностей каждого ребенка, создание обстановки для естественного самовыражения.

- Нерешительному ученику необходимо передать спокойствие и бодрость, заставить поверить в свои силы

- Формирую естественную пианистическую технику, основанную на физиологической природной индивидуальности.

- Стремлюсь ликвидировать неудобства, мешающие раскрытию индивидуальных возможностей ученика.

- Разрабатываю специальные гимнастические упражнения, развивающие общую свободу и ловкость пианистических приемов.

Применяю в работе

Современные здоровье сберегающие технологии:

**1.Стретчинг -** упражнение для развития гибкости и подвижности суставов, предполагает глубокое дыхание, которое обеспечивает приток кислорода к мозгу.

**2.Ритмопластика –** упражнение, всесторонне развивающее тело.

**3.Динамические паузы**

**4. Подвижные и спортивные игры**

**5. Релаксация –** расслабление мышц организма. Сопровождается удалением нервного напряжения.

**6. Пальчиковая, дыхательная, ортопедическая гимнастика**

**7. Игротерапия**

**8. Арттерапия –** творческое самовыражение, лечение искусством

**9. Технологии музыкального воздействия**

И каждое направление формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное не осложненное развитие.

Но, параллельно необходимо проводить работу с родителями. Потому что только вместе мы сможем сформировать интерес к музыке и вырастить гармонично развитого человека.