

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей  
детско-юношеский центр г. Челябинска

Статья

**Применение методик арт-педагогике и  
здоровьесбережения во внеурочной деятельности**

Автор: Надежда Геннадьевна Москвичёва,  
педагог дополнительного образования  
МБУДОД ДЮЦ

Челябинск  
2015

Актуальность вопросов взаимодействия учреждений дополнительного образования детей и общеобразовательных учреждений связана с внедрением в практику федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) второго поколения. Новые социальные запросы определяют цели образования как общекультурное, личностное и познавательное развитие ребенка, обеспечивающие такую основную компетенцию образования как «научить учиться». Отличительной особенностью ФГОС является его деятельностный характер, ставящий главной целью развитие личности учащегося.

Заметным явлением в системе российского образования стало кадетское движение, где наряду с образовательным циклом присутствует комплекс общеразвивающих занятий во внеурочное время.

В условиях модернизации системы образования в МБУ ДОД ДЮЦ Ленинского района г. Челябинска уже несколько лет осуществляется проект социального партнерства с кадетскими классами начального звена МАОУ СОШ №130. Основу такого партнерства составляет расширение спектра образовательных услуг и совместная продуктивная деятельность педагогов ДЮЦ в рамках учебно-воспитательного комплекса (УВК). Два раза в неделю кадеты во внеурочное время посещают в ДЮЦ занятия по вокалу, хореографии, ИЗО, прикладному творчеству. Продолжительность каждого занятия 45 минут, согласно требованиям Сан ПиН и программе внеурочной деятельности МАОУ СОШ № 130. Эта модель является наиболее эффективной с точки зрения интеграции основного и дополнительного образования детей. На основе УВК появляются условия для удовлетворения разнообразных потребностей юных кадетов и их реального самоутверждения и самореализации.

Одним из занятий УВК является вокал. Учитывая большую загруженность детей-кадетов, педагог-вокалист в своей деятельности использует два основных принципа – принцип арт-педагогике и принцип здоровьесбережения.

«Арт»- в переводе на русский язык означает «искусство». Искусство всегда являлось важным средством приобщения к общечеловеческим ценностям через собственный внутренний опыт, через личное эмоциональное переживание. Арт-педагогика – это синтез двух областей (искусства и педагогики). Арт-педагогика имеет с общей педагогикой единые конечные цели – помочь ребенку научиться понимать себя и жить в ладу с самим собой, с другими людьми, научиться познавать окружающий мир по законам красоты и нравственности. Однако, есть у арт-педагогике и свои специфические, только ей присущие цели – это формирование этического и эстетического иммунитета личности в процессе ее становления и развития.

Второй принцип, который использует педагог в своей работе, принцип здоровьесбережения. Здоровьесбережение в концепции ФГОС, понимается как совокупность нескольких составляющих, среди которых: физическое, психическое, духовное, социальное здоровье.

В связи с этими основополагающими принципами деятельности педагога-вокалиста для кадетских групп создана специальная программа.

Цель программы – через активную музыкально-творческую деятельность сформировать у учащихся устойчивый интерес к пению, развить исполнительские навыки, приобщить их к ярким образцам вокального искусства.

Задачи программы:

*образовательные:*

- формировать духовные качества личности кадетов, расширять их музыкальный кругозор;

*воспитательные:*

- развивать уважение к музыкальному наследию своей страны;

- воспитывать культуру чувств и поведения;

*развивающие:*

- добиваться понимания в создании образа произведения.

Ожидаемые результаты:

- повышение общего жизненного тонуса ребенка, устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;

- умение правильно дышать при занятиях пением;

- применение приобретенных навыков пения и правильного дыхания в повседневной жизни.

Именно в рамках дополнительного образования появляется возможность формировать и развивать творческие способности детей, через удовлетворение их индивидуальных эстетических потребностей. А также в игровой форме расширять знания ребенка о своем здоровье. Мы предлагаем задуматься: «Что означает правильно дышать?», «Нужно ли следить за дыханием во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного покоя?». Дети узнают, что неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Поэтому педагог использует на своих занятиях упражнения лечебной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой для выработки диафрагмального (правильного) дыхания. Активизация вдоха (супер короткого, «равного хлопка»), в сочетании с различными движениями туловища и конечностей не только восстанавливают дыхание и голос, но и чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом:

• восстанавливают нарушенное носовое дыхание,

• улучшают дренажную функцию бронхов,

• положительно влияют на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани,

- повышают общую сопротивляемость организма, его тонус,
- улучшают нервно - психическое состояние организма.

Пение – самый популярный, горячо любимый и распространенный вид музыкального искусства, оказывающий самое благотворное влияние на здоровье человека. Учеными установлено, что во время пения в головном мозге вырабатываются эндорфины – вещества, которые называют «гормонами удовольствия». Благодаря им улучшается настроение, появляются радость и умиротворение, повышается жизненный тонус, происходит избавление от стрессов. Люди давно обратили внимание на связь между голосом и здоровьем человека. Когда мы поем, то тренировка голоса дает здоровье всему организму, словно настраивая его на нужный лад.

Для детей пение особенно важно. Переоценить его влияние на здоровье и развитие ребенка невозможно. От сверстников поющих детей отличает положительная эмоциональность, самодостаточность.

Голос, который дан человеку с рождения, представляет собой уникальнейший музыкальный инструмент. Его вибрация положительно воздействует на весь организм. Каждый звук при звучании голоса сопровождают колебания обертонов. Обертоны укрепляют защитные силы организма, что особенно важно для ребенка. Поэтому дети, которые любят петь, значительно меньше подвержены простудным заболеваниям, эти вибрации в целом благотворно влияют на здоровье, они как бы пронизывают организм поющего ребенка, способствуя очищению клеток и их регенерации. Колебания человеческого голоса также улучшают кровообращение: высокие частоты благоприятствуют микроциркуляции крови в капиллярах, а низкие – ее току в артериях и венах.

Занятие вокалом – это эмоционально-напряженный труд для ребенка. Труд и отдых соответствуют процессы напряжения и расслабления в центральной нервной системе. Утомление – это защитная реакция организма, сигнал для педагога о необходимости прекращения данной работы. Поэтому, от правильной организации занятия, уровня его рациональности во многом зависят психоэмоциональное состояние детей во время пения, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Эффективность усвоения знаний и умений учащихся, по мнению ученых, в течение занятия такова:

1. 5-25-я минута — 80%;
2. 25-35-я минута — 60-40%;
3. 35-45-я минута — 10%.

По мнению исследователей в сфере здоровьесбережения (А.А. Коробейников, А.М. Митяева, Г.А. Мысина и др.) занятие, организованное на основе принципов здоровьесбережения, не должно приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления. Именно в системе дополнительного образования мы можем создать радостную атмосферу успеха для каждого ребенка. Создание «ситуации успеха» приводит к психологическому и физическому раскрепощению, к внутренней свободе. Использование игровых технологий, неожиданных заданий и задач позволяют снять эмоциональное напряжение во время занятия. А также одновременно решают несколько других задач: обеспечить психологическую разгрузку ребенка, дать ему сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т.п. Доброжелательная обстановка на занятии, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция на желание воспитанника выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор — вот далеко не весь арсенал, который использует педагог дополнительного образования, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка. Отсутствие страха и напряжения помогает детям освободиться от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения. Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность детей заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Как метод «эмоционального тренинга», для развития образного мышления мы используем во второй половине занятия скороговорки, проговаривая их с разным эмоциональным подтекстом: грусть, радость, гнев и т.д. В этот момент процесс обучения как бы скрыт от учащихся, они воспринимают это как некоторое отступление от темы, что позволяет им также снять накопившееся напряжение. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации деятельности педагога, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни. Поэтому уже в начале года проводит с детьми беседу - «твой голос — твой целитель». Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. Педагогу важно формировать и развивать привычку самоконтроля за своим здоровьем.

Работая в дополнительном образовании 25 лет, проанализировав причины соматических болезней, педагог пришел к выводу о необходимости решить

эти проблемы в области здоровьесбережения средствами арт-педагогике. Исходя из этого, педагог принимает все меры, чтобы организовать индивидуальный подход к учебно-воспитательной работе с учетом психических, физиологических особенностей и состояния здоровья учащихся посредством пения. А именно:

- упражнения по формированию осанки,
- отдых позвоночника,
- релаксационные упражнения для мимики лица,
- потягивание,
- массаж области лица,
- мимическая гимнастика
- упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Дыхание - это жизнь. Правильно дыша, ребенок имеет возможность регулировать свои внутренние процессы, и как следствие этого - своё физическое и душевное состояние. И он должен об этом знать. Дыхательные упражнения, как и вокальная работа в целом – отличная тренировка и вентиляция легких. Это очень важно для растущего организма детей, где дыхание, эмоциональное состояние и физическое здоровье неразрывно связаны между собой.

Итак, в рамках сотрудничества со школой дополнительное образование позволяет расширить, с нашей точки зрения, кругозор кадетов в вопросе здоровьесберегающего обучения средствами арт-педагогике. Подобное сотрудничество направлено на обеспечение психического здоровья учащихся, что приводит к предотвращению усталости и утомляемости, повышению мотивации к учебной деятельности и в целом успешности обучения как основной проблемы формирования социальных, общекультурных и компетенций личностного самосовершенствования юных кадетов.

### *Литература*

1. Интеграция общего и дополнительного образования (Текст)/Под ред. Е.Б.Евладовой, А.В.Золотаревой, С.Л.Паладьева.- М.: АРКТИ, 2006.
2. О воспитательном компоненте Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения (Текст)//Воспитание школьников.-2009.-№8.-С.10-16.
3. Попова, Г.Г. Интегративный подход к конструированию содержания образования в образовательных учреждениях системы НПО (Текст)/Г.Г.Попова // Наука, образование, общество.- 2011.-Вып.1.
4. Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года».