**Создание условий по обеспечению охраны и укреплению физического и психического здоровья обучающихся**

Образовательный процесс в учреждениях образования следует организовывать таким образом, чтобы были созданы оптимальные условия для сохранения учениками своего здоровья, поддержания высокой работоспособности в течение всего учебного времени, а также обеспечения необходимой двигательной активности. В ходе организации здоровьесберегающего образовательного процесса необходимо обратить внимание на проблему психологической безопасности детей, которая в современном мире стоит довольно остро. Для рассмотрения данной проблемы, прежде всего, необходимо дать понятие психологической безопасности.

В психологическом словаре Р.С. Немова под ней понимается «состояние человека или характеристика соответствующей обстановки, в которой человек чувствует себя достаточно комфортно, не боится говорить то, что думает, и делать то, что хочется, в данный момент времени». Это означает, что, находясь в состоянии психологической безопасности, человек не опасается того, что его открытость или откровенность могут быть каким-либо образом использованы против него.

Многие современные родители серьезное внимание уделяют проблемам безопасности своего ребенка в образовательной среде. В первую очередь родителей волнует тот факт, что в школе в большинстве случаев слабо реализована защита прав и человеческого достоинства ребенка, а также вопросы взаимоотношений детей между собой и с педагогами.

Родителей также беспокоит то, насколько комфортно их ребенок чувствует себя в образовательной среде, принимают ли его, оценивают ли его позитивно вне зависимости от академических успехов. Повышенное внимание уделяется и вопросам оказания влияния на психику ребенка сверстниками и детьми старшего возраста, присутствуют ли в школе проблемы психологического и физического насилия.

Для того чтобы в образовательном учреждении психологическая безопасность была обеспечена на высоком уровне, необходимо создавать такой психологический климат, при котором школьники будут сами хотеть учиться, а учителя будут хотеть работать. В свою очередь, родители должны быть полностью уверены в том, что они не ошиблись с выбором образовательного учреждения.

В этой связи актуальность приобретают меры, направленные на совершенствование существующих и создание новых эффективных средств, которые были бы способны повысить резервные возможности организма ребенка. Здесь отлично зарекомендовали себя интегративные методы восстановления, сохранения и укрепления как физического, так и психического здоровья детей.

Одним из таких методов, который является наиболее перспективным, считается **«музыкотерапия».** Данный термин имеет греко-латинское происхождение и его можно перевести как «исцеление музыкой». В настоящее время музыкотерапия активно используется во многих странах мира для профилактики и лечения различных нарушений. Так, с ее помощью лечат психосоматические заболевания, речевые нарушения, отклонения в развитии.

Уникальность музыкотерапии заключается в простоте ее применения, низкой затратности и достижении высокого эффекта. К тому же одновременно музыкой можно воздействовать на значительное количество людей.

Данный вид терапии развивается преимущественно как интегративная дисциплина. Она находится на стыке психологии, музыковедения, рефлексологии, нейрофизиологии, но постепенно утверждается как самостоятельная универсальная воспитательная система, которая позволяет оптимизировать процесс личностного развития человека в сложных современных условиях общественной жизни.

Музыкотерапию можно рассматривать в качестве новой здоровьесберегающей технологии, ведь она способна повысить резервные возможности организма, а также решить ряд психологических и соматических проблем. Данная методика может успешно применяться во всех школах в целях снижения уровня заболеваемости среди обучающихся.

Основной же целью музыкотерапии в образовательном учреждении является создание условий по обеспечению охраны и укреплению физического и психического здоровья обучающихся. Одновременно использование этой технологии будет положительно влиять на формирование культуры здоровья среди детей и приобретение ими навыков здорового образа жизни, а также обеспечит сохранение здоровья с учетом индивидуальных психофизических особенностей каждого ребенка.

Обеспечение профилактики различных заболеваний осуществляется благодаря применению различных видов и жанров музыки. При этом применение музыкотерапии возможно в любое время: до начала уроков, во время перемен, после уроков и непосредственно во время самих занятий.

В зависимости от времени использования музыкотерапии выбирается подходящая музыка. Так, перед началом занятий рекомендуется дать послушать такие композиции, как:

* «Болеро» М. Равеля. Эта музыка направлена на активизацию жизненных сил;
* ноктюрны Ф. Шопена, которые эффективно снимают агрессию;
* «Радость жизни» Ж. Бизе, танцевальные отрывки из оперетт И. Кальмана и Р. Штрауса, которые позволяют создать у детей оптимистическое настроение;
* музыка Д. Шостаковича из кинофильма «Овод» позволяет снять раздражительность и расслабиться.

Прослушивание данной музыки обеспечивает коррекцию психоэмоциональной сферы ребенка, формирует у него навыки расслабления. Во время звучания музыкальных композиций важно отвлечь ребенка от различных травмирующих переживаний и помочь ему посредством музыки увидеть красоту мира.

Педагогу также желательно комментировать все музыкальные композиции и за счет этого вызывать разнообразные эмоции. Однако это касается только произведений, которые дети слушают до и после уроков.

По завершению занятий детям можно дать послушать:

* органную музыку И. Баха;
* инструментальную классическую музыку С. Сиротина, Д. Ливингстона, Э. Симона, которая подверглась современной обработке;
* «Времена года» А. Вивальди;
* разнообразные звуки природы.

Во время прослушивания у детей снимается накопившаяся усталость и стресс. Такая музыка расслабляет, успокаивает, нормализует кровяное давление и работу нервной системы.

При выполнении творческих заданий во время уроков или когда дети работают в парах (самостоятельно) можно слушать такую музыку, как:

* инструментальная музыка Поля Мариа, Диего Модена;
* «Утро» из сюиты «Пер Гюнт» Э. Грига;
* мелодии для релаксации «День», «Вечер», «Утро»;
* «Лебедь» из цикла «Карнавал животных» Сен-Санса.

За счет применения музыкотерапии удается моделировать эмоции, приводить в норму психоэмоциональное состояние и поведение ребенка. При прослушивании мажорных мелодий можно уменьшить чувство неуверенности и тревоги. Детская и народная музыка позволяет почувствовать себя в безопасности, а звуки природы носят успокаивающий эффект.

Благодаря музыке активный ребенок успокоится, а нерешительный и неконтактный ребенок сможет значительно повысить свой уровень бодрости и собственный тонус. Музыкотерапия предоставляет детям богатый опыт общения и наполняет жизнь яркими и радостными впечатлениями, а также прививает детям чувство прекрасного.

Еще одно отличное средство для развития и коррекции психики ребенка – это **психогимнастика**. Впервые методика с таким названием появилась еще в 1979 году в Чехословакии, а ее автором стала Г. Юнова. В соответствии с методикой Г. Юновой каждое занятие должно содержать ритмику, коллективные игры, пантомимику и танцы.

Занятие включает в себя **три основные фазы**:

1. **Снятие напряжения**, которое обеспечивается за счет различных вариантов ходьбы и бега (игры «А я еду…», «Молекула и хаос», «Комплимент» и др.).
2. **Пантомимика**, которая предполагает демонстрацию какого-либо поведения.
3. **Заключительная фаза**, во время которой создается закрепляющее чувство принадлежности к определенной группе.

Посредством психогимнастики ребенок учится преодолевать различные жизненные трудности. Он начинает понимать, что между чувствами и мыслями существует связь, а также что эмоциональные проблемы возникают не только из-за каких-то ситуаций, но и неверного их восприятия.

Применение на уроках и переменах отдельных элементов психогимнастики позволяет изучить детям различные эмоции, а также научиться ими управлять. Это означает, что психогимнастика вплотную примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методам, а их общая задача – сохранение психического здоровья и профилактика эмоциональных расстройств.

**Ключевая цель психогимнастики** – преодоление барьеров в общении, снятие психического напряжения, развитие лучшего понимания как себя, так и других, а также создание возможностей для самовыражения.

В психогимнастике повышенное внимание уделяется общению детей со сверстниками, что требуется для обеспечения нормального развития и эмоционального здоровья ребенка. Появление различных нарушений может быть связано с двигательной расторможенностью, неумением словесно общаться.

Психогимнастику рекомендуется использовать во время внеурочных занятий, при этом предпочтение отдается бессловесному материалу, хотя очень часто словесное выражение своих чувств поощряется детьми.

Применение психогимнастики способствует тому, что ребенку становится проще общаться со своими сверстниками, он учится выражать свои чувства и лучше понимать чувства других. У ребенка также вырабатываются такие положительные черты характера, как честность, смелость, уверенность, доброта и др., у него постепенно проходят невротические проявления.

**Основными компонентами психогимнастики являются**:

1. **Мимика**. С ее помощью без слов можно понять о тех или иных чувствах и настроениях человека. Особенно много может рассказать взгляд человека, который может быть ласковым, открытым, прямым, выразительным, доверчивым и т.д. Мимика может быть вялой, бедной, живой, напряженной, маловыразительной.

Для тренировки лицевой мускулатуры рекомендуется проводить упражнения «Удивление», «Соленый чай» (работают мышцы носа), «Сердитый дедушка (тренировка мышц лба и бровей).

1. **Жесты**. Они разделяются на подчеркивающие, указывающие, условные, эмоциональные, ритмичные, показывающие. Жестикуляция может быть порывистой, естественной, богатой, бедной, спокойной, маловыразительной, энергичной, робкой, но жесты могут и вообще отсутствовать.

Для развития жестикуляции хорошо себя зарекомендовали следующие упражнения: «Пойми меня», «Игра с камушками», «Что бы это значило?», «Тише» и др.

1. **Пантомимика**. В ней значительная роль принадлежит осанке и позе. За счет различных движений ребенок может показать, как бы он выглядел, если бы у него, например, болел живот или ему было холодно и т.д.

За счет систематического применения пантомимики у детей пропадает скованность, они учатся правильно выражать свои чувства, преодолевают свою неловкость.

Для детей рекомендуется применять такие упражнения, как «Уличный мим», «Угадай, кто это?», «В гости к сказке», «Артисты». Эти игры доставляют детям много радости, хотя при этом представляют собой достаточно интенсивный тренажер.

**Музыкотерапия и психогимнастика** – это отличные способы, которые позволяют укрепить психологическое здоровье детей и тем самым повысить их психологическую безопасность.

Еще одним из вариантов реализации задачи сохранения здоровья детей является организация в течение учебного дня малых форм физической активности, к которым относятся **физкультминутки, динамические перемены, динамические паузы.**

Динамические перемены проводятся для релаксации и оздоровления учеников. Благодаря таким мероприятиям детям удается реализовать свою двигательную активность и обеспечивается организованный отдых после умственного труда на уроке.

Важный момент при организации двигательной активности – регулярное ее проведение, так как только за счет регулярных упражнений можно добиться функциональных изменений в системе дыхания, увеличить общий кровоток и повысить работоспособность организма.

Стандартная картина в любой школе, когда после урока обучающиеся выбегают из класса. Такое поведение свидетельствует о том, что они сильно устали. У большинства детей возбуждение преобладает над торможением, поэтому дети просто не могут контролировать свое поведение. Обучающимся, особенно младших классов, очень сложно сконцентрироваться, у них рассеивается внимание, а материал не усваивается. Такие дети очень нуждаются в движении, поэтому динамическая перемена помогает сбросить школьникам лишнее напряжение.

Все произвольные действия, совершаемые на перемене, способствуют развитию у детей нестандартного мышления, навыков взаимодействия между собой, привносят в жизнь детей множество положительных эмоций и новых впечатлений. А если в играх еще участвует и педагог, то это способствует укреплению их взаимоотношений.

Основная цель динамической перемены – создание условий, которые будут способствовать сохранению и укреплению здоровья детей.

**Для организации динамической перемены необходимо соблюдать определенные условия**:

* содержание динамической перемены каждый раз должно быть разнообразным. Это могут быть творческие задачи, разгадывание шарад, загадок, совершение движений под музыку, самостоятельные игры детей. Игра – идеальное решение для того, чтобы отвлечься и сбросить напряжение;
* материалы для организации досуга должны готовиться за 8-10 минут до начала динамической перемены;
* игра не должна носить конфликтный характер и вызывать повышенный игровой азарт;
* участие в играх должно быть абсолютно добровольным, так как некоторые дети просто не любят играть в коллективные игры;
* в играх во время перемен необходима простота сюжета, чтобы каждый ученик мог быстро войти в нее или выйти из игры;
* не допускается проведение игр, которые могут сильно утомить ребенка. Нежелательно проводить и соревновательные игры с разделением игроков на команды, так как организация таких мероприятий требует длительной организации;
* необходимо чередовать различные виды игровой деятельности, чтобы дети не уставали, а перемена была им в радость;
* к организации динамических игр следует по возможности привлекать обучающихся старших классов;
* учитель во время игр может выполнять роль ведущего, наблюдателя или судьи.

Также **желательно в каждую динамическую перемену включать 3 этапа:**

* активный и коммуникативный;
* этап малой подвижности, который нужен для развития произвольной деятельности обучающихся;
* музыкальное сопровождение, которое позволяет снять раздражительность и нервное напряжение у детей. Музыкально-ритмические упражнения также способствуют снятию умственного утомления, одновременно происходит расслабление мышц организма.

Игры во время динамической перемены рекомендуется заканчивать за 5 минут до звонка, чтобы ученики смогли организованно вернуться в класс и подготовиться к следующему уроку.

**Литература**

1. Алямова А.Р. Уроки развития психомоторики и сенсорных процессов в начальных классах как условия обеспечения психологической безопасности образовательной среды. М., 2010.
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб.: Речь, 2002.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., «Вако», 2004.
4. Павлова О.А. Использование музыкотерапии и психогимнастики как условие обеспечения психологической безопасности детей. М., 2010.
5. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. М., 2000.
6. Шушаржан С.В. Музыкотерапия – история и перспективы. М.: Клиническая медицина, 2000.
7. Юнова Г. Психогимнастика. М., 1979.