**Применение здоровьесберегающих технологий**

**на уроках фортепиано. Комплексы упражнений.**

Модернизация образования предполагает обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс. В системе общего образования вопрос о сохранении здоровья школьников разработан достаточно полно и носит систематический характер. Возможности дополнительного образования в этой сфере изучены в меньшей степени, хотя музыкальные школы могут быть отнесены к здоровьесберегающим педагогическим системам. Дополнительное образование детей дает возможность каждому ребенку удовлетворить свои индивидуальные познавательные, эстетические, творческие запросы, способствует снятию психологического барьера, формированию культуры здоровья. Этого желают родители, понимая, что обучение музыке поможет привить ребенку навыки, необходимые в жизни. Сейчас многие родители вынуждены интенсивно работать, в то время как дети не получают должного внимания с их стороны. Всем педагогам хорошо известна фраза, которую говорят родители, приводя ребенка в музыкальную школу: «Главное, чтобы на улице не бегал!».

Но здесь стоит задуматься, что дает ребенку обучение в музыкальной школе с точки зрения здоровьесбережения? О плюсах и минусах занятий в ДШИ или других учреждениях дополнительного образования можно говорить бесконечно. Главным аргументом «против» занятий музыкой обычно становится дополнительная нагрузка: ведь ребенок должен проводить часть свободного времени за инструментом, в то время как его сверстники бегают на свежем воздухе. Дополнительные проблемы получают и сами родители: ребенка надо отвезти на занятия, проконтролировать выполнение домашних заданий.

Польза от занятий музыкой неизмеримо выше всех забот. У ребенка совершенствуется физическое развитие - развивается чувство ритма и музыкальный слух, тренируется мелкая моторика и координация движений, вырабатывается сила воли, усидчивость, воспитывается сценическая выдержка, развивается внимание и память. Ему нужно дома самостоятельно заниматься музыкой, вовремя успевать к началу занятий, следить за расписанием и учиться организовывать свой день так, чтобы все успеть. Но самое главное - общение в кругу близких по интересам друзей снимет усталость после школьных уроков, приобщит ребенка к духовному наследию прошлого, познакомит с сокровищами мировой культуры, что благотворно скажется на его здоровье.

Вот что по этому говорит доктор искусствоведения, доктор психологических наук, профессор, проректор Российской Академии наук Дина Кирнарская: «Несмотря на то, что ребенок фальшиво орет песни Чебурашки и слуха у него нет, несмотря на то, что пианино некуда ставить и бабушка не может водить ребенка на занятия, несмотря на то, что ребенку вообще некогда – английский, секция по плаванию, балет и прочее… есть причины все это преодолеть и все-таки учить музыке по многим очень веским причинам, которые должны знать современные родители. Назову всего 10 причин, хотя их гораздо больше:

1. Играть – это следовать традициям. Музыке учили всех аристократов, русских и европейских. Музицировать – это лоск, блеск и шик. Вокруг играющего парня всегда собираются девушки. Ну а вокруг играющей девушки? Конечно парни.
2. Музыкальные занятия воспитывают волю и дисциплину: заниматься на инструменте надо постоянно, регулярно и без перерывов. Зимой и летом, в будни и праздники. Почти с таким же упорством с каким чемпионы тренируются в спортзале и на катке. Но в отличие от них, играя на фортепиано, нельзя сломать ни шею, ни ногу, ни даже руку. Внимание, строгие родители! Музыка – это воспитание характера без риска травмы: как хорошо, что такое возможно!
3. Занимаясь музыкой, ребенок развивает математические способности. Внимание, дальновидные родители будущих математиков и инженеров!
4. Музыка и язык – братья-близнецы. Они родились друг за другом: сначала старший – музыка, потом младший – словесная речь. Играющие и поющие лучше говорят и пишут, легче запоминают иностранные слова, быстрее усваивают грамматику. Меломаны литераторы – Тургенев и Стендаль, Пастернак и Толстой, Руссо и Ролан. Внимание, мудрые родители будущих журналистов и переводчиков!
5. Стихийное понимание музыкальной иерархии облегчает понимание компьютера. Внимание, прагматичные родители будущих инженеров, системных администраторов и программистов! Музыка ведет прямо к вершинам компьютерных наук, не случайно фирма Microsoft предпочитает сотрудников с музыкальным образованием.
6. Музыкальные занятия развивают у ребёнка навыки общения или как их сегодня называют коммуникативные навыки. Играя, ему придется перевоплощаться, донести до публики свою мысль, он научиться чувствовать, слышать интонации голоса и понимать жесты. Остается один шаг до таланта актера или менеджера. Внимание, амбициозные родители будущих основателей бизнеса.
7. Музыканты мужественны и одновременно добросердечны. Внимание, прозорливые родители, ожидающие помощи и поддержки в старости! Дети, которые занимались музыкой, сочувственны и одновременно терпеливы!
8. Занятия музыкой приучают «включаться по команде». Музыканты меньше всего боятся слов «срок сдачи работы». Положение артиста на сцене приучает к максимальной готовности «по заказу» и ребенок с таким опытом не завалит серьёзный экзамен, собеседование при приеме на работу и ответственный доклад. Внимание, беспокойные родители! Музыкальные занятия в детстве – это максимальная выдержка и артистизм на всю жизнь.
9. Музыкальные занятия воспитывают маленьких «Цезарей», умеющих делать много дел сразу. Музыка помогает ориентироваться в нескольких одновременных процессах: так читающий с листа пианист делает несколько дел – помнит о прошлом, смотрит в будущее и контролирует настоящее. Музыка течет в своем темпе, музыкант не имеет права прервать её, чтоб отдохнуть и перевести дух. Так и авиадиспетчер, или оператор ЭВМ, биржевой брокер следит за несколькими экранами и передает информацию по нескольким телефонам. Музыка приучает мыслить и жить в нескольких направлениях. Внимание, перегруженные и усталые родители! Ребенку-музыканту будет легче, чем вам бежать по нескольким жизненным дорожкам и везде приходить первым! И кстати, в случае неудачи, ребенок приучается с детства брать ответственность за свой результат на себя.
10. И наконец, музыка – наилучший путь к жизненному успеху. Почему? Перечитайте пункты с 1 по 9. Немудрено, что музыкальным прошлым отмечены многие знаменитости: Агата Кристи свой первый рассказ написала о том как она играла на фортепиано на сцене; Кондолиза Райс государственный секретарь США больше всего любит играть на публике в концертном платье, Билл Клинтон, уверен, что без саксофона никогда не стал бы президентом. Не могли себя представить без музыки Тургенев и Стендаль, Пастернак и Толстой и многие другие известные во всем мире люди. Посмотрите на успешных людей в любой области, спросите, не занимались ли они в детстве музыкой, хотя бы недолго? Конечно занимались. И у нас есть 10 причин последовать их вдохновляющему примеру. Если интеллектуальные навыки будут преподноситься маленькому человеку наряду с художественными и музыкальными, то учеба пойдет легче, и растущий ум будет развиваться быстрее.

Упражнения на различные группы мышц, являются своего рода физкультминутками и являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность. Нормой является их проведение по 1 минуте из 2-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого на 15-ой и 25-ой минутах от начала урока, а также имеет значение эмоциональный фон во время выполнения упражнений. На уроках по специальности, особенно на начальном этапе хорошо использовать игру в мяч, сочетая при этом учебные задачи, например, изучение нот или ритмического рисунка. Дети с удовольствием выполняют эти физические упражнения, не задумываясь о том, что они что-то изучают.

На каждом из занятий с учениками отводится от 5 до 10 минут (в зависимости от целей и задач урока) на комплекс упражнений, содержание которого можно варьировать в зависимости от плана урока. Родителям учеников, присутствующим на занятии, предлагается повторять данные комплексы дома, вместе с детьми, перед началом и после занятий за фортепиано. Этот цикл упражнений рекомендован с учащимися младших классов.

***Первая часть комплекса упражнений направлена на формирование правильной осанки*,** которая подчас становится своего рода «зеркалом души» и отражает не только физическое, но и психическое состояние ребенка, его настроение и характер. На современном этапе развития образования очень большой процент детей имеет проблемы с осанкой, вследствие чего данный

комплекс упражнений просто необходим. Он состоит из следующих упражнений:

**Упражнение**  имеет два названия: **«Новая и сломанная кукла»** (для девочек) и «Солдатик и медвежонок» (для мальчиков). Оно выполняется стоя или сидя.

«Новая кукла и сломанная кукла» - стоять или сидеть как кукла на витрине (с напряженной спиной) – до двадцати секунд, затем полностью расслабиться (кукла сломалась) - от 5 до 10 секунд. Выполнять от трех до шести раз.

**«Солдатик и медвежонок»** - представить нового оловянного солдатика, всегда стоящего прямо и ровно и мягкого, ленивого, толстенького медвежонка.

**Упражнение «Балерина»**. Чуть прогнутый корпус. На вдох подняться на носки и одновременно плавно приподнять руки вверх, скрестить их над головой и развести в стороны. На выдохе руки свободно падают и раскачиваются до полной остановки. Педагог в это время проверяет, расслаблены ли мышцы плеч (подставляя под плечи ребенка ладони). Упражнение помогает распрямить туловище, научиться ощущать руки «из корпуса», а также освобождать мышцы рук от зажимов.

**Упражнение «Робот»**. Робот стоит, подняв руки (все тело до кончиков пальцев напряжено). Завод кончился – постепенно падают, «выключаются» пальцы рук, кисти, руки, туловище. Ребенок наклоняется и качает расслабленными руками. Педагог проверяет – расслаблены ли руки.

**Упражнение «Шейка»**. Мягкими, ласковыми касаниями рук (обязательно теплых!) педагог осторожно помогает ребенку делать небольшие плавные круговые движения головой. Они позволяют снять напряжение с шейных мышц. Надо постараться, чтобы ученик мог самостоятельно совершать такие движения, не напрягая шею.

**Упражнение «Паровозик»**. Спокойные, плавные вращательные движения в плечевых суставах, имитирующие колеса паровозика (руки согнуты в локтях, кисти зажаты в кулачки). Можно изображать большой и маленький паровозики, в соответствии с чем меняется амплитуда вращательных движений.

Эти четыре упражнения приучают владеть своим телом, снимать излишние напряжения, чувствовать «зажимы» и освобождаться от них. При достаточной натренированности, благодаря описанным упражнениям, дети не будут ощущать усталости в плечевой области и не станут «помогать себе», поднимая плечи.

***Вторая часть комплекса упражнений дифференцирует работу крупных мышц.***Упражнения активизируют работу мышц плече-лопаточного отдела, появляется ощущение «целостности» движений рук «из корпуса».

**Упражнение** **«Мельница»**. Руки и тело свободные. Вращательные движения рук «из корпуса» в плечевых суставах, правой и левой рукой попеременно и вместе, вперед и назад. В этом упражнении важно, чтобы руки не были напряжены, поскольку его цель – не разработать мышцы рук, а лишь уметь их расслаблять и совершать движения расслабленными руками.

**Упражнение «Шалтай-болтай»**. Ученику необходимо встать прямо; руки опустить свободно вниз, слегка нагибаясь при этом вперед. Педагог дает задание начать покачивать руки, то навстречу друг другу, то, скрещивая и разводя их в стороны. Одновременно с этим, наклон увеличивать, а затем, постепенно распрямляясь, возвращаться в исходное положение. Педагог должен проверить степень расслабленности рук ребенка, подбросив их вверх. Руки, при этом должны свободно и быстро упасть. В рамках этого упражнения необходимо целенаправленно работать над полным расслаблением мышц рук, мягко раскачивая их, прося «отдать» их педагогу.

**Упражнение «Боксёр»**. Для того чтобы почувствовать руку «из корпуса», ребенок имитирует движения боксера, с силой выбрасывая руки вперед, как бы угрожая противнику. При этом, ни в коем случае, нельзя поднимать плечи. Упражнение очень полезно для ощущения целостности рук.

**Упражнение «Дирижер»**. Ребенок «дирижирует» под музыку (в домашних условиях родителям можно включать записи любимых произведений ребенка). Это упражнение помогает включить в работу все мышцы, вырабатывает плавность и пластичность движений. Важно следить за правильным дыханием, тогда плечи остаются в покое, не поднимаются. Грудные мышцы расправлены. Ни в коем случае нельзя сутулиться! Это упражнение способствует развитию пианистических движений и правильному дыханию.

**Упражнение «Полет большой красивой птицы»**. Ученик свободно размахивает руками, имитируя полет большой, красивой, нежной птицы (например, лебедя). Педагогу необходимо выделить слова: «нежной», чтобы движения рук были плавными; «большой» - большая амплитуда движений; «красивой» - чтобы добиться изящества в движениях.

**Упражнение «Стирка»**. Ученик представляет, что стирает какую-либо вещь. Постирал – надо стряхнуть. Во время упражнения педагог говорит: «Если стряхивать хорошо – брызги разлетаются далеко, а если стряхивать зажатыми руками – все брызги падают на живот. Значит, будешь мокрым ходить. И когда играешь на рояле – звуки, как брызги: играешь свободными руками – звуки далеко в зал летят, а играешь зажатыми – они все здесь, у тебя остаются. И их никто не услышит». [[1]](#footnote-1)

***Третья группа упражнений*** чрезвычайно важна для воспитания пианиста. Предлагаемый комплекс упражнений нормализует кровообращение в подушечках пальцев и помогает ощутить целостность всей руки.

**Упражнение «Маленькие пластилиновые шарики»**. Это упражнение вырабатывает чувствительность кончиков пальцев. Ребенок катает воображаемые пластилиновые шарики между 1 – 2, 1 – 3, 1 – 4 и 1 – 5-м пальцами.

**Упражнение «Марширующие гномы»**. Пальцы «шагают», как гномы шагают ножками. Работают 2 и 3 пальцы, 2 и 4, 3 и 1, 2 и 1, 2 и 5, 3 и 5, 1 и 5, 4 и 3. Преподаватель, а дома мама, дает команду, какими пальцами шагать. Можно рассказать историю о забавных гномах, которые шагают ножками, сидя на стульчиках. Обратить внимание ребенка на то, что ноги гнома шагают, колени согнуты, а сидит он спокойно, не подпрыгивая. Ученику становится понятно, что кисть остается в спокойном состоянии, а двигаются только согнутые пальцы.

**Упражнение «Кружкѝ»**. Рисование в воздухе кружков поочередно 2, 3, 4 и 5-м пальцами (сначала в одну, а потом в другую сторону). Рука при этом должна быть полностью расслаблена. Особенно нужно следить за рисованием кружка 1-м пальцем. Он должен работать легко, без напряжения, не сгибаться в суставе. **Упражнение «Вешалка»**. Зацепиться за открытую крышку клавиатуры кончиками пальцев (одними подушечками, не сгибая суставы) и почувствовать свободу висящих рук. Для проверки ощущения раскачивать руки во все стороны (ведь вешалка раскачивается, но не падает, так как держится за крючок).

Подводя итоги вышесказанному, заметим, что в рамках урока описываемые упражнения снимают накопившееся мышечное напряжение, усталость детей после общеобразовательной школы. В домашних же условиях они способствуют повышению общего тонуса исполнительского аппарата учеников и развивают физические возможности ребенка для исполнения технически сложных произведений.

**Литература**

1. А. Артоболевская «Первая встреча с музыкой» учебное пособие, издание шестое. Москва «Советский композитор» 1992 .
2. Дополнительное образование как система технологий сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие. - /Н.В.Сократов и другие. – Оренбург: 2001.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии. – М.: АРКТИ, 2003.
4. Смирнова Т.И. Фортепиано. Интенсивный курс. Пособие для преподавателей, детей и родителей. Издательство ЦСДК М: 1994г.
5. Шмидт-Шкловская А.О воспитании пианистических навыков. Классика XXI, 2015.

1. [↑](#footnote-ref-1)