

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»
Г. ЯРЦЕВО СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**ПРОГРАММА
ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИМ
ТЕХНОЛОГИЯМ**

Здоровые дети - здоровое будущее!

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 26.08.2022

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДШИ
_____ С.А. Николаенкова
« ____ » _____ 20__ г.

Программа разработана на основе Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 "О утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Организация-разработчик: МБУ ДО ДШИ г. Ярцево Смоленской области

Разработчики:

Шуева Л.В. – преподаватель МБУ ДО ДШИ г. Ярцево Смоленской области

Колонтаева Е.В. - концертмейстер МБУ ДО ДШИ г. Ярцево Смоленской области

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.
2. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И ТРЕБОВАНИЯ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.
3. ОХРАНА ГОЛОСА, ИГРОВОГО И ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА УЧАЩИХСЯ.
4. ЛИТЕРАТУРА.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИМ ТЕХНОЛОГИЯМ ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ - ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!

1.1. Область применения программы

Программа может быть использована в МБУ ДО «Детская школа искусств» г. Ярцево Смоленской области при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности. Программа носит долгосрочный характер. Основу ее реализации составляет квалифицированное педагогическое руководство и максимальное использование положительного потенциала и возможностей семей учащихся.

1.2. Цели и задачи программы:

Цель:

- создание оптимальных благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся школы;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, эмоциональном благополучии и своевременном физическом развитии каждого учащегося школы.

Задачи:

- создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к своему организму;
- сохранение здоровья и безопасности жизнедеятельности детей, укрепление физического и психического здоровья детей;
- проводить просветительскую работу среди родителей в вопросах сохранения здоровья и безопасности жизнедеятельности детей.

Прогнозируемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

2. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И ТРЕБОВАНИЯ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

2.1. Требования к образовательному процессу.

Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Сегодня перед школой стоит важная проблема – создание условий для сохранения здоровья учащихся, разработка мер по здоровьесбережению, внедрению здоровьесберегающих технологий в общеобразовательный

процесс. Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как качественную характеристику любой образовательной технологии и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения. Цель здоровьесберегающих технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Учебный день школьника насыщен значительными умственными и эмоциональными перегрузками. Утомление обычно проявляется в снижении работоспособности, которое наступает вследствие выполнения продолжительной или интенсивной работы. Это временное функциональное состояние, биологическая роль которого состоит в своевременной защите организма от истощения при длительной или напряженной работе. Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует активно отдохнуть, переключиться на другие виды деятельности, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности.

Требования к образовательному процессу:

1. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.
2. Продолжительность занятий и их кратность в неделю устанавливаются локальным нормативным актом организации, реализующей дополнительные общеобразовательные программы различной направленности, в соответствии с рекомендациями СанПиН 2.4.4.3172-1. Рекомендуемая продолжительность занятий в учебные дни - не более 3-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни - не более 4-х академических часов в день. После 30-45 минут теоретических занятий рекомендуется организовывать перерыв длительностью не менее 10 минут. Объем максимальной аудиторной нагрузки для обучающихся в детских школах искусств по видам искусств и по дополнительным предпрофессиональным программам в области искусств не должен превышать 14 часов в неделю, а по дополнительным общеразвивающим программам в области искусств - 10 часов в неделю.
3. Продолжительность непрерывного использования на занятиях интерактивной доски (при наличии) для детей 7-9 лет составляет не более 20 минут, старше 9 лет - не более 30 минут.

2.2. Основные принципы здоровьесбережения учащихся:

- *Не навреди!* — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью учащемуся.
- *Приоритет заботы о здоровье учащегося* — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.
- *Непрерывность и преемственность* — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

- *Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся* — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
- *Комплексный, междисциплинарный подход* — единство в действиях всех педагогов.
- *Успех порождает успех* — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
- *Активность* — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.
- *Ответственность за свое здоровье* — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья. Перед любым учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.

2.3. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса.

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья учащихся и педагог: температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д., исправность оргтехники.

При рациональной организации, уроки музыки способствуют снятию нервно-психических перегрузок, восстановлению положительного эмоционально - энергетического тонуса учащихся. К планированию урока и его проведению важно творчески подходить: на уроке применять и чередовать различные виды учебной деятельности - опрос, отгадывание загадок, кроссвордов, чтение, слушание, исполнение, просмотр видео сюжетов, слайдов. Такой подход к ведению урока способствует концентрации внимания, развитию познавательного интереса у учащихся к предмету. На уроках музыки, в свободной и самостоятельной творческой деятельности школьников актуально, возможно и необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме. Привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность школьника, можно разнообразить с пользой для здоровья.

1. Урок начинается с *приветствия* класса и учащегося. На групповом занятии учитель и учащиеся исполняют песенки - распевки. Несложные добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на уроке, подготавливают голос к пению.

2. *Дыхательные упражнения* на уроках хора способствуют не только нормальному развитию голоса, но и служат охране голоса от заболеваний. Главная задача педагога – с первого класса формировать у учащихся правильное дыхание. Такие упражнения можно использовать как дыхательную гимнастику для отдыха в процессе урока.

3. *Речевые упражнения* повышают показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание. *Артикуляционная гимнастика* тренирует артикуляционный аппарат.

4. *Пальчиковые игры* на уроках специальности (музыкальное исполнительство - фортепиано, народные инструменты, струнно-смычковые инструменты) развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук, соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием.

5. *Двигательные упражнения, ритмопластика* направлены на чувство ритма, музыкального слуха и вкуса, умения правильно и красиво двигаться, укрепления различных групп мышц и осанки, умения чувствовать и передавать характер музыки.

6. *Пение*. По мнению врачей, вокализация является лучшей формой оздоровления органов дыхания, развития артикуляционного аппарата, формирования правильной осанки.

7. *Восприятие музыки*. Слушая музыку, ребенок «живится» в музыкальные образы, которые пробуждают ассоциации, почерпнутые из жизни. Доказано, что даже бессознательное восприятие музыки оказывает довольно положительный эффект на интеллектуальную деятельность детей.

8. Применяемые на практике средства восстановления умственной работоспособности – это *физкультурные минутки, физкультурные паузы*. Физкультурные минутки, паузы - кратковременные перерывы на занятиях (1-5 мин.) для проведения физических упражнений, связанных с длительной статичной позой учащихся. Их цель – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки. Они проводятся на начальном этапе утомления (на 8-20 минуте занятия). Упражнения должны быть просты, интересны и знакомы учащимся, доступны для выполнения на ограниченной площади.

2.4. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности учащихся.

Правило 1. Правильная организация урока.

Организация урока должна обязательно включать три этапа:

- 1-й этап: педагог сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы) на теоретических занятиях, на индивидуальных занятиях педагог дает разные задачи;
 - 2-й этап: учащиеся выполняют поставленные задачи, формулируют и задают вопросы;
 - 3-й этап: педагог оценивает выполнение задач и отвечает на вопросы.
- Результат урока - взаимный интерес, который подавляет утомление.

Правило 2. Использование каналов восприятия.

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности - функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга человека:

- *левополушарные люди* — при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;
- *правополушарные люди* — доминирование правого полушария. У данного типа развиты

конкретно-образное мышление и воображение;

- *равнополушарные люди* — у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

Правило 3. Распределение интенсивности умственной деятельности.

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Данные представлены в таблице.

Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:

- 5-25-я минута — 80%;
- 25-35-я минута — 60 - 40%;
- 35—40-я минута — 10%.

Практически все исследователи сходятся во мнении, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Утомление — возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективном ощущении усталости. Но утомление не следует рассматривать только как отрицательный феномен. Это защитная, охранительная реакция организма, стимулятор его восстановительных процессов и повышения функциональных возможностей. А отрицательное влияние на организм оказывает постоянно возникающее и хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление.

Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока:

Часть урока	Время	Нагрузка	Деятельность
1-й этап. Вербатывание	5 мин.	Относительно невелика	Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение
2-й этап. Максимальная работоспособность	20-25 мин.	Максимальное снижение на 15-й мин.	Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом
3-й этап. Конечный порыв	10-15 мин.	Небольшое повышение работоспособности	Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного

Специальными исследованиями выявлено, что у учащихся, заканчивающих занятия с сильным и выраженным утомлением, диагностируется неспецифическое напряжение организма — *десинхроноз*, являющийся основой формирования психосоматических заболеваний. Следовательно,

снижая утомление, поддерживая и восстанавливая работоспособность учащихся, контролируя ее изменение в ходе процесса обучения, мы будем способствовать здоровьесбережению.

Правило 4. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения.

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п. Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения.

Правило 5. Создание благоприятного психологического климата на уроке.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт учащихся во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция педагога на желание учащегося выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка

Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда учащийся с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения. К тому же каждый учащийся уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, учащиеся сразу же видят и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление учащихся к самоанализу, укрепляет их уверенность в собственных возможностях.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Правило 6. Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных

заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни. Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить детей со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у них больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Сюда же можно отнести и профилактику детского травматизма, несчастных случаев, связанных с неправильным поведением ребенка в различных бытовых ситуациях.

Правило 7. Комплексное использование личностно-ориентированных технологий.

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого учащегося и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии. Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

При этом перед педагогом встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого учащегося в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому учащемуся проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения учащегося.

Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:

- создание положительного эмоционального настроения на работу всех учащихся в ходе урока;
- использование проблемных творческих заданий;
- стимулирование учащихся к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;
- применение заданий, позволяющих учащемуся самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую);
- обсуждение того, что получилось, а что — нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья учащихся, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому учащемуся, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью. Это предполагает использование индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы, выбор учебной деятельности, личный выбор учащимися блочно-модульных систем образовательного процесса, проведение обучающих игр, проектную деятельность, коллективную деятельность.

3. ОХРАНА ГОЛОСА, ИГРОВОГО И ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА УЧАЩИХСЯ.

3.1. Охрана голоса.

Детский голосовой аппарат сильно отличается от взрослого человека. Он очень хрупкий, нежный, непрерывно растет, изменяется, и чрезмерное напряжение может помешать его нормальному росту. Детский голосовой аппарат должен развиваться в полном соответствии с развитием всего организма ребенка. Поэтому заниматься с детьми пением надо осторожно, помогая развитию голосового аппарата и общему развитию детей, а значит и материал для обучения (упражнения, распевки, песни и другие музыкальные произведения) надо подбирать для них по возрасту.

Перенапряжение мышц голосового аппарата, крик, бесконтрольное пение, особенно в мутационном периоде или после перенесенных воспалительных заболеваний, как у мальчиков, так и у девочек могут привести к значительным нарушениям голоса. Нарушения голоса затрудняют процесс коммуникации и обучения; оказывают влияние на общее развитие и нервно – психическое состояние детей и подростков; в ряде случаев приобретают хроническое течение и могут явиться причиной дисфонии (расстройство голоса при заболевании гортани) у взрослых.

Основные правила гигиены и охраны голоса учащихся:

1. *Не допускать у детей крика.* Резкий, напряженный крик портит голосовой аппарат. При крике напрягается и воспаляется гортань, часто и сами голосовые связки, которые перестают нормально смыкаться. Недопустимо форсированное звучание голоса, злоупотребление высокими нотами, неумеренной речевой нагрузкой. До сознания учащихся нужно довести представления о вреде чрезвычайного злоупотребления голосом, форсированным звучанием, крикливым пением, которое может привести к негативным последствиям.
2. *Следить за уровнем нагрузки на голосовой аппарат.* Нужно помнить, что продолжительное пение утомляет голос, поэтому педагог должен следить за тем, чтобы непрерывное пение в младших классах продолжалось не более 20 мин, а в старших – не более 30 мин. Перерывы являются такой же важной частью воспитательного процесса, как соблюдение основных положений гигиены – педагогического процесса.
3. *Учитывать законы возрастной физиологии.* Воспитание правильных навыков и естественное развитие детского голоса должны быть основаны на законах возрастной физиологии. Необходимо выбирать репертуар, удобный по тесситуре, ограниченного диапазона соответственно возрастным показателям. В мутационный период голосового аппарата рекомендуется щадящий режим (петь в удобной тесситуре, не напрягать голосовой аппарат и т.п.). При несоблюдении этих законов у детей часто возникают заболевания голосового аппарата, а иногда происходят особые сдвиги в организме, которые не встречаются у взрослых. Учитывая анатомио-физиологические особенности голосового аппарата в период роста, необходимо как можно больше внимания уделять укреплению организма детей и подростков. При этом одной из важных мер является закаливание, которое следует рассматривать, как важнейшую составную часть физического воспитания детей и подростков. Это

особенно касается детей-вокалистов. Лучшими средствами закаливания являются воздух, солнце и вода.

4. *Систематические занятия пением.* Систематические занятия способствуют более интенсивному и планомерному развитию голосового аппарата. При этом укрепляются голосовые связки, формируются их функциональные особенности, тренируется музыкальная память, и таким образом, вырабатываются певческие навыки, необходимые при профессиональном использовании голоса. Для воспитания вокально-музыкальных способностей ребенка при отборе репертуара следует учитывать необходимость развития мелодического слуха и певческого голоса. Текст песен должен быть доступен пониманию детей и опираться на имеющиеся у них представления и образы. Понимание текста песни заставляет детей прислушиваться к звучанию и таким образом приучаться различать музыкальную выразительность. В результате этого вырабатывается активное слуховое внимание, т.е. слуховая чувствительность, которая имеет большое значение для развития голоса. Слуховая чувствительность позволяет воспринимать и точно воспроизводить звуковысотные соотношения мелодий. Слуховые ощущения связаны с мышечными ощущениями, таким образом, в процессе тренировки одновременно развивается слуховая и мышечная чувствительность, т.е. вокально-слуховая координация, которая необходима для качественного развития голоса.

5. *Избегать резкой смены температуры, жары, холода, духоты, пыли и т.п.* С разгоряченным голосовым аппаратом нельзя выходить на улицу в холодное время года, необходимо несколько остыть. Помещение, где проводятся занятия, должно быть хорошо проветренным, не душным и не холодным.

6. *Рекомендуется избегать пищи и напитков, раздражающих слизистую оболочку горла, – острого, излишне соленого, чрезмерно горячего или холодного, орехов, семечек, сухарей.*

7. *Нагрузка на голосовой аппарат должна соответствовать степени его тренированности.*

8. *Певческое голосоведение, особенно у детей, может нормально развиваться и протекать только при наличии благоприятных условий.* В случае болезни органов голосового аппарата рекомендуется избегать пения и своевременно обращаться к врачу фониатру. Профилактика стойких нарушений голоса у детей и подростков должна предусматривать соблюдение ими гигиены голоса, санацию патологических очагов верхних дыхательных путей, своевременную диагностику изменений в голосовом аппарате на ранних стадиях, когда они обратимы.

9. *В педагогическом процессе необходима максимальная простота в пояснении приемов, применяемых педагогом.* Ребенок способен очень легко воспринимать и выполнять требования педагога, если они поставлены в определенной форме, отчетливо и ясно сформулированы понятным для детей языком. Основные вокально-технические навыки должны прививаться только с целью помочь ребенку найти и зафиксировать наиболее естественные приемы голосоведения.

3.2. Охрана и здоровье игрового аппарата.

Работа по организации игрового аппарата требует большого внимания со стороны педагога. Основной принцип – *не навреди*. В обучении игре на инструменте необходимо постоянно контролировать состояние рук учащегося, не допускать напряжения в какой-либо части руки

(плечо, предплечье, кисть, пальцы, корпус). Напряжение рук происходит зачастую от психологического зажима как следствие дискомфорта, когда учащийся на уроке испытывает неудобства по разной причине (волнение, неуверенность в себе, в собственных силах, волнение за игру). Для начинающего сам инструмент вызывает некоторую робость, что может быть связано, с размером инструмента, количеством клавиш и т.д. Необходимо вывести учащегося из этого состояния с помощью игровых упражнений, что позволит отвлечь его от излишних волнений, и настроит ребенка на естественную работу. Важно – *Естественность движений*.

Занимаясь тем, что принято называть «Постановкой рук» педагог должен научиться делать это незаметно, ненавязчиво, в большей степени при помощи своих рук. Объяснение ребенку словами, какие должны быть руки, даже собственной показ не имеет должного действия. Ребенок должен сам почувствовать свою ручку и каждое движение, ощутить что именно так ему удобно и комфортно. Естественно, к каждому учащемуся необходимо подходить индивидуально, в зависимости от его физических возможностей, строения рук, природной пластики. Также в зависимости от его интересов и образного мышления важно подкреплять ощущения ассоциациями. Можно сравнить руку с «резиновым шлангом», по которому течет вода, наполняя шланг, с крылышками птички, с гибкой змейкой, "погружение" в клавиатуру для пианиста сравнить с рыбкой, плавающей в воде, т.е. чувствовать во время игры свободные движения как бы в своей естественной среде. Важно выработать координацию рук, ног, корпуса, т.е. сочетая работу разных частей организма в гармоничных движениях. Педагог и учащийся должны осуществлять контроль за прикосновениями, ощущениями.

Упражнения:

1.	Поднять руки вверх и свободно бросить.
2.	Броски на клавиатуру (для пианистов).
3.	Проверка положения корпуса, чуть прогнувшись в поясничной косточке.
4.	Броски на 3-ий палец на крышку инструмента.
5.	Рука, как висячий мост.
6.	Работа над <i>non legato</i> .
7.	Взятие двух звуков на <i>legato</i> .
8.	«Полет птицы» – рука как крыло.
9.	«Вдевать нитку в иголку», отработать движение всей рукой с параллельным включением не только мелких, но и крупных мышц руки.
10.	«Аккорды» – взятие аккордов происходит из корпуса, при участии мышц всей руки от плеча.

Чтобы выработать правильные движения рукой для пианистов, можно положить карандаш на ту часть клавиатуры, в которой надо играть, взять его, остановить движение и заметить, какое положение занимает локоть. Очень часто у начинающих пианистов бывает зажатость первого пальца.

Способы работы:

- Отработать бросок первым пальцем на клавишу.

- Расслабленно положить первый палец на клавишу, для избегания сильного напряжения не только первого пальца, но и крупных мышц и связок.
- В более поздний период работы постановка первого пальца в высокой позиции, ставя его на уголок возле ногтя.

Комплекс гимнастики для освобождения шейно-плечевого пояса, локтей, кисти.

1. Игры стоя.

Игра № 1. *«Шалтай-болтай»* Встать прямо, руки опустить вниз слегка нагнувшись вперед. Начать покачивать руки навстречу друг другу или параллельно, постепенно наклон можно увеличивать или распрямляться. Попутно ритмично приговаривать «Шалтай-болтай висел на стене, Шалтай-болтай свалился во сне». Данная игра помогает почувствовать свободу в плечах, локтях и кистях. Ребенок воспринимает движения, как игру, без напряжения.

Игра № 2. Встать прямо, поднять руки вверх и под музыку известной песни «То березка, то рябина» плавно покачиваться из стороны в сторону, руки «колышутся» как веточки на ветру, корпус слегка наклоняется то в одну, то в другую сторону, подобно стволу тонкого деревца. Учащийся сам должен почувствовать себя таким деревцем. Нарбатывается свобода в руках и корпусе.

Игра № 3. *«Старая мельница»*. Встать прямо, руки расслабить и начинать раскачивать их вокруг плеча, сначала в одну сторону, потом в другую. Чтобы рука при этом имела форму свода и пальчики не растопыривались, взять в ладошки по небольшому шарик. Можно делать упражнение под музыку песни «Старая мельница» или ритмично повторять слова «Старая мельница крутится, вертится». Другой вариант – вытянуть руки вперед и крутить кистями сначала в одну, потом в другую сторону, держа шарики в ладошках.

Игра № 4. *«Крылатые качели»*. Также держа шарики в ладошках поочередно поднимать руки вверх и опускать вниз, подобно крыльям. Важно чтобы ведущей частью руки была кисть, именно кисть поднимает руку вверх и ведет вниз. Локоть слегка согнут. Руки работают поочередно, как качели, что способствует координированию рук. Выполнять можно под музыку «Крылатые качели». Все должно быть очень плавно, что соответствует характеру музыки песни.

Игра № 5. *«Пружинка»*. Упражнение делается около стенки. Учащийся упирается на стенку круглыми пальчиками, и то сжимает, то разжимает, как пружинку, т.е. то падает на стенку, то отталкивается. Обращается внимание, чтобы пальчики не были прямыми и жесткими, а тоже мягко пружинили.

Игра № 6. *«Солдатик и медвежонок»* выполняется сидя на стуле. По команде «Солдатик» выпрямить спину и сидеть неподвижно, как оловянный солдатик. По команде «Медвежонок» расслабить, округлить спину, как у мягкого толстенького медвежонка.

2. Игры у инструмента.

Игра № 1. *«Ведерочки»*. Важно чтобы ребенок удобно себя почувствовал около инструмента, не было боязни, зажатости. Но, в то же время нельзя позволять сидеть расслабленно, как на диване, раскинув ноги, сгорбив спину. Правильная посадка за инструментом – это один из важных моментов. Садиться надо на полстула, ноги плотно упираются в пол или подставку, уровень стула регулируется согласно росту ребенка. Очень частая проблема – зажатость шейно-плечевого пояса, даже при свободных кистях и локтях. Игра *«Ведерочки»* может способствовать освобождению плеча. Сидя за инструментом, ученик наклоняется то в одну, то в другую сторону, будто, то одной, то другой рукой поднимает ведерочко с водой. При этом спина должна оставаться ровной, поправлять ребенку спинку нужно, поддерживая ее в районе поясницы и ни в коем случае не в области лопаток.

Игра № 2. *«Кивочки, да-нет»*. Для расслабления мышц шеи мы используем игру *«Кивочки или да-нет»*. Учащемуся задаются какие-нибудь вопросы, а он в зависимости от ответа кивает «да» или «нет». Такая игра не заостряет его внимание на расслабление мышц, он делает это непосредственно. Упражнение делается за инструментом с прямой спиной и с хорошим упором ногами. Данный комплекс упражнений способствует наработке ощущения свободы за инструментом, помогает найти удобное положение при посадке.

Игра № 3. *«Наклоны»*. Сидя за инструментом ребенок с ровной спиной наклоняется, то к инструменту, то от инструмента. Самое главное, чтобы наклоны выполнялись с ровной спиной. Педагогу желательно придерживать спину в районе поясницы.

Игра № 4. *«Ванька-встанька»*. Сесть за инструмент, спина ровная, упор в ногах. Руки положить на крышку инструмента и зацепиться пальчиком за рояльные петли и подтянуться так, чтобы подняться в положение стоя. Затем расслабиться и снова сесть на стул. Немного передохнуть и повторить упражнение несколько раз. Эта игра дает возможность почувствовать цепкость в пальцах, а также хорошую опору на ноги.

3. Игры с пальчиками.

Игра № 1. *«Поцелуйчики»*. Переходя, непосредственно к постановке рук на клавиши не следует говорить учащемуся: «Играй "круглыми пальцами", держи кисть сводом». Не следует и описывать какая форма должна быть у каждого пальца и какие косточки должны видны. Что такое «кончик пальца» ребенок тоже не очень понимает. Ему это надо дать почувствовать. Ладонки складываются так, чтобы пальчики кончиками подушечек касались друг друга, низ ладоней тоже соприкасаются, а между ладонями образуется окошечко, похожее на перевернутую капельку. Пальчики по очереди начинают соприкасаться друг с другом, будто «целуются» при сомкнутых остальных пальцах.

Игра № 2. *«Зацепочки»*. Чтобы ребенок почувствовал, что такое «круглые пальчики» и ощутил цепкость кончиков пальцев. Эта игра сначала проводится с педагогом, пальчики учащегося по очереди цепляются за пальцы преподавателя и ребенок старается слегка подтянуть к себе кончики пальцев педагога. При этом нужно цепляться не всей подушечкой, а только верхней ее частью. Палец сам принимает округлую форму, учащийся чувствует кончик подушечки и это ощущение

запоминается не столько разумом, сколько самими пальчиками (тактильная память). Дома ребенок может проводить данное упражнение самостоятельно, цепляя кончики пальцев одной руки за кончики другой.

Игра № 3. «*Миришь*». Как бы в продолжение игры «Зацепочки» игра «Миришь». Обе руки кончиками пальцев учащийся должен поставить на кончики пальцев педагога. Локти свободно свисают вниз. Преподаватель начинает слегка раскачивать руки из стороны в сторону, при этом пальчики ребенка должны цепко держаться, не скатываться с его рук.

Игра № 4. «*Паровозик*». Также, оставляя кончики пальцев на пальцах педагога, предлагается другая игра – «Паровозик». По очереди, то педагог, то учащийся подтягивают к себе руки, будто едет паровозик. Пальчики ребенка не должны соскальзывать с пальцев преподавателя.

3.3. Охрана опорно-двигательного аппарата.

Для взрослых занятия танцами – приятный способ проведения досуга. Дети же, приходя на танцы, еще и выплескивают накопившуюся энергию и сбрасывают стресс, ведь за день у детей иногда накапливается негатива в эмоциональном состоянии не меньше, чем у взрослых. К тому же занятия танцами, как утверждают специалисты, приносят существенную пользу здоровью детей. Танцевальный зал школы искусств должен быть оборудован с учетом валеологических требований: цветовая гамма, световой и тепловой режим выполняться с учетом СанПиН, специализированными хореографическими станками, гимнастическими ковриками. Как известно, сценическая практика необходима для приобретения практических навыков исполнения хореографии, навыков сценического общения и владения сценическим пространством, совершенствования актерского мастерства, именно поэтому у учащихся должна быть возможность исполнять законченные хореографические номера в актовом зале, сцена которого оборудована световой аппаратурой, проектором, что, несомненно, влияет на успешный личностный и профессиональный рост. Специализированная тренировочная форма и обувь, а также концертные костюмы – одна из составляющих по санитарно – гигиеническому просвещению учащихся и родителей. Она помогает решить вопросы внутренней зажатости некоторых учащихся, неуверенности в себе, прививает чувство стиля в одежде и манеры общественного поведения.

Следует отметить организацию учебного процесса: на уроке хореографии используется несколько видов учебной деятельности: показ, опрос, слушание, рассказ, ответы на вопросы; чередование видов преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа. Самостоятельная работа дает возможность длительно поддерживать умственную работоспособность учащихся на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Наличие активных методов (учащийся в роли: педагога, исследователя, игра, дискуссия), методов, направленных на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки), способствуют активизации познавательной деятельности у учащихся. Учебно-воспитательные технологии включают процесс по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации к ведению здорового образа жизни,

предупреждению вредных привычек, а также проведение организационно-воспитательной работы с воспитанниками после занятий, просвещение их родителей.

Лечебно - оздоровительные технологии.

- Все дисциплины в хореографии имеют в своей основе упражнения, формирующие двигательные навыки учащихся, учат сознательно управлять мышечным аппаратом и одновременно корректируют физические недостатки.

- Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие занимающихся: тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового тренированного человека от физически немощного.

- Основным педагогическим условием успешного обучения учащихся хореографией являются задания с постепенно нарастающей степенью трудности. Системность предполагает распределение упражнений таким образом, чтобы новые задания опирались на ранее усвоенный материал. С постепенным усложнением и увеличением двигательных умений и навыков в процессе воспитания, должны нарастать объем и интенсивность нагрузок, обеспечивающих развитие двигательных качеств учащихся, воспитывая силу, выносливость и гибкость.

- Занятия танцем формируют правильную осанку, тренируют мышечную силу, дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Именно хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей.

- В практике применяются также игровые технологии. Подвижные музыкальные игры - это мощный лечебный фактор. Благодаря музыкально-подвижным играм ребенок освобождается от страха, агрессии, нарушения поведения. Это помогает решать проблему его адаптации через игровую психотерапию, снижает у детей состояние психического дискомфорта, эмоционального напряжения, исчезает зависимость от окружающих, состояние враждебности друг к другу, тревожности, многие осознают отрицательные черты своего характера, происходит сплочение в коллективе. Занятия становятся более разнообразными.

- Музыка - это неотъемлемая часть хореографии. Она благотворно влияет на детей. Музыкальное сопровождение можно рассматривать, как фактор стимулирующего воздействия на детей, обучающихся танцу. Применение музыки способствует успешному усвоению двигательного навыка.

- В содержание работы коллектива также входят занятия партерной гимнастикой. Именно она позволяет с наименьшими затратами энергии достичь определенных целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку. Эта гимнастика оказывает благотворное воздействие почти на все органы человеческого тела и помогает излечивать самые разные заболевания.

- Во время занятий тренируется правильное дыхание. Дети учатся правильному чередованию вдоха и выдоха, умению напрягать и расслаблять положение тела

- Одним из важнейших компонентов здоровьесберегающих технологий является развитие навыков двигательной активности. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается недостаточная двигательная активность. Танцевальные упражнения развивают механизм овладения новыми двигательными навыками, координацию движений. И чем большим запасом хореографических навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире. Позы, перемещения, прыжки, вращения, повороты, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма танцевальные навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций педагога сочетаются с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность. Занятия базируются на изучении от простого к сложному, от самовыражения себя до участия в общем танцевальном коллективе. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий, укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей (игры на импровизацию «Море волнуется раз..», «Тили, тили стоп...», «Лесная поляна...», игры на развитие двигательных навыков «Чай, чай выручай», «Паучки»).

- Как известно, на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся большое влияние оказывает их повышенный интерес ко всему новому, что происходит в жизни, литературе, искусстве, в музыке, а также в хореографии. Они чутко и быстро улавливают и стараются копировать все ультрасовременное: новые танцевальные и музыкальные стили, направления, но при этом нередко складывается неверное отношение к классическому искусству.

- Приобщение подрастающего поколения к ценностям танцевального искусства, ценностям мировой культуры немислима без опоры на опыт выдающихся мастеров танца, искусства, внесших значительный вклад в развитие хореографического искусства, как в России, так и мирового масштаба. Беседы об истории и развитии танца как вида искусства является эффективным приемом эстетического воспитания. Знакомство школьников с особенностями национальных культур родного края, регулярное посещение концертов, фестивалей, конкурсов дают возможность учащимся прикоснуться к удивительному миру искусства.

Хотелось бы закончить словами Курта Воннегута, из речи, произнесенной перед выпускниками Массачусетского Университета в 1995 году: «Тело – это самый прекрасный инструмент, которым вы когда - либо будете обладать. Танцуйте, даже если вам негде этого делать, кроме вашей гостиной...» Танцуйте и будете здоровы!

ЛИТЕРАТУРА

1. Журнал «Здоровьесберегающее образование» №1 - М.: «Типография Р – мастер», 2011.
2. Иванько Т. А. Берегите голос: Советы учителям/ Т. А. Иванько. - Великий Новгород, 1999.
3. Орлова О. С. Нарушения голоса у детей/ О. С. Орлова. - М.: Астрель, 2005.
4. Харисов Ф.Ф. Формирование культуры здоровья в современной образовательной среде/ Ф. Харисов. – М.: Федеральный институт развития образования, 2007.
5. Чупаха И. В., Пужаева Е. Е., Соколова И. Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе/ Чупаха И. В., Пужаева Е. Е., Соколова И. Ю.– М.: Илекса, Народное образование, Ставрополь, Ставропольсервис школа, 2004.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

<http://www.openclass.ru/> «Открытый класс»

<http://festival.1september.ru/> Фестиваль Педагогических идей

<http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования

<http://estalsch17.edumsko.ru/> Здоровьесберегающие технологии в хореографии

<http://as-sol.net/> Освоение клавиатуры в классе баяна.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МБУ до ДШИ, БУ, Николаенкова Светлана Александровна

22.06.23 13:02 (MSK)

Простая подпись