

ПРИЁМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИГРЕ НА СКРИПКЕ

«Забота о здоровье ребёнка-это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... Это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» /В.А. Сухомлинский/.

В настоящее время состояние здоровья детей оставляет желать лучшего. Окружающая среда, часто возникающие аллергические реакции, неврологические нарушения, большие физические и умственные нагрузки, участие во многих кружках, секциях, неумение родителей правильно распределить свободное время ребёнка и т.д. – всё это перегружает детский организм, ребёнок часто болеет, пропускает занятия, имеет пробелы в знаниях.

Так как в музыкальных школах не предусмотрены медицинские работники, преподаватель сам в силах повлиять на сбережение здоровья обучающегося во время занятий в классе. Музыкальное образование само по себе можно считать здоровьесберегающей системой, которая способна оказать благотворное воздействие на физическое и психологическое здоровье детей. Здоровьесберегающие технологии призваны создавать условия для развития творческих способностей учащихся, формирование уверенности в собственных силах, инициативности, самостоятельности и ответственности через внимательное отношение и уважение к личности ребёнка.

Преподавателю скрипки при проведении урока необходимо учитывать :

- 1.Климатические и гигиенические условия в классе(температуру, свежесть воздуха, освещение, расположение попитра, его высоту).
- 2.Организационно-педагогические (построение урока, количество видов деятельности, смены одного вида деятельности на другой, смены поз и их чередование).
- 3.Психолого-педагогические (Тон проведения урока, его эмоциональность, наличие эмоциональных разрядок, короткое сообщение о чём-нибудь, уместная шутка, афоризм, спокойное завершение урока с комментариями задания на дом).

Первое знакомство с учеником происходит в начале учебного года. Памятуя о том, что дети приходят в музыкальную школу в основном под влиянием желания родителей, преподавателю необходимо выяснить интересы ученика, его заинтересованность в дальнейших занятиях музыкой, занятость в других сферах, физическое и психологическое состояние. Хорошо, если это происходит в присутствии родителей. Разговор с ребёнком должен быть спокойным, лёгким, давая ему понять, что и дальнейшие встречи в преподавателем будут такими же спокойными эмоционально выдержанными. Рассказать о том инструменте, на котором ему придётся заниматься.

Первые уроки проходят сидя за столом . Изучается нотная грамота. После 7-10 минут занятий необходимо сменить вид деятельности: например, подойти к фортепиано и при поддержке преподавателя постараться спеть любимую или знакомую песню или мелодию. При этом ученик начинает глубоко дышать, проветривая лёгкие, кровь насыщается кислородом, его тело расслабляется. После нескольких минут такой разрядки продолжается работа за столом. Затем ученику предлагается встать и повторить с помощью хлопков предложенные преподавателем ритмические рисунки, прошагать под музыку по классу .При этом в работу включаются мышцы рук, ног, выявляется умение координировать свои действия. После непродолжительного занятия за столом и закрепления полученных знаний, ученику предлагается игра –загадка. По её окончании –запись домашнего задания с комментариями и прощание с учеником.

На протяжении нескольких уроков чередование видов деятельности можно менять.

Пришло время знакомства с самим инструментом, начинаются уроки по изучению постановки. Необходимо сказать, что руки скрипача выполняют одновременно разные задачи, движутся в разных плоскостях. Это говорит о сложности процесса работы и необходимости полной концентрации внимания от ученика в момент исполнения движений.

Для демонстрации работы мне нужен помощник.

Работа над постановкой начинается с постановки левой руки. Для этого ноги расставляются на ширину плеч, носки слегка разводятся. Полная расслабленность. При этом создаётся равномерная нагрузка на ноги и спину. Проверить это можно слегка раскачивая ученика из стороны в сторону. Нужно понять, что положение левой руки при держании скрипки не естественно для обычного её положения .Рука поднята вверх на уровень глаз. При этом положении она начинает уставать, напрягается плечевой сустав, кровь слегка отекает от пальцев. А поскольку весь процесс происходит стоя, нужно учитывать, что и само кровообращение нарушается, тяжелеют ноги, нарушается ритм дыхания.

Для того, чтобы снять усталость необходимо сделать несколько упражнений:

- *при повисших, расслабленных руках сводить и разводить лопатки.*
- *подняв руки вверх ,постепенно от кистей до плечевого сустава расслабить их так, чтобы они безвольно упали .*
- *согнуться в пояснице ,расслабить руки и покачать ими в разные стороны.*
- *расслабление мышц шеи путём наклона головы влево-право, вверх-вниз.*
- *сделать несколько приседаний с целью восстановить кровообращение в верхней части тела.*

- походить под музыку(марш).

Через несколько уроков начинается работа над постановкой правой руки, которая требует такой же концентрации внимания, а значит, тоже чревата усталостью и необходимостью расслабления.

Во время урока необходимо давать ребёнку возможность посидеть.

Чтобы уменьшить его психо-эмоциональное состояние преподаватель может взять инструмент и сам поиграть перед ребёнком, пробуждая этим интерес к скрипке, её звучанию и в дальнейшем повторить на своём инструменте.

Итак, реализация здоровьесберегающей образовательной модели в учебном процессе в классе скрипки, способствует развитию личности во всех аспектах понятия «здоровье»:

- На уроках скрипки происходит обогащение эмоционального отношения к действительности – аспект духовного развития.
- Ребенок проводит время в доброжелательной обстановке, что способствует снятию психологического барьера – аспект психологического развития.
- Удовлетворение эстетических, творческих запросов, воспитание волевых качеств – нравственное развитие.
- Применение физических упражнений – физиологический аспект развития.

Таким образом, приёмы здоровьесбережения при игре на скрипке следует рассматривать как совокупность основных принципов, приёмов и методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания и развития задачами здоровьесбережения.