Управление образования Администрации г. Орска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества «Радость» г. Орска»

Методические рекомендации

Здоровьесберегающие технологии при обучении игре на гармони

(из опыта работы творческого объединения «Русская гармонь»)

Орск, 2019

Автор-составитель: Соснина Светлана Владимировна,
педагог дополнительного образования высшей категории

Данные методические рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе предназначены методистам, педагогам дополнительного образования, работающим в области музыкального искусства.

Этот опыт работы был представлен на методическом объединении педагогов-музыкантов МАУДО ЦРТДЮ «Радость». Упражнения, направленные на раскрепощение мышечного аппарата маленького музыканта, предложенные в рекомендациях, были апробированы с обучающимися в детском творческом объединении «Русская гармонь».

462401, Оренбургская область, г. Орск, пл. Гагарина,1,
МАУДО ЦРТДЮ «Радость»
Тел.: 8(3537) 22-25-77, 22-24-89

Пояснительная записка

В педагогической практике мне часто приходилось решать следующие вопросы: можно ли занятиями музыкой попытаться восстановить или нормализовать здоровье ребенка, какие способы для этого лучше применить, как видоизменить учебный процесс. Именно тогда мне стало понятно, как важно своевременно познакомиться со всеми составляющими индивидуального развития ребенка, чтобы избежать множества ошибок.

Последствия некоторых заболеваний, судорожная готовность, гиперзажатость мышц и моторная неловкость - результат нарушений сложных процессов в коре головного мозга. Как заметили древнекитайские мудрецы, руки и мозг в своем развитии всегда положительно взаимодействуют. Между ними существует тесная связь. Игра на гармони оказывает хороший терапевтический эффект. Большинство обучающихся младшего школьного возраста имеют различные отклонения в состоянии здоровья: ослабление зрения, опорно-двигательного аппарата, неврологические нарушения, что ведет к отставанию в учебе. Эти обстоятельства требуют изучения проблемы сохранения здоровья детей на занятиях по обучению игре на гармони.

Современные требования к обучению музыканта - это формирование и развитие у обучающегося качеств личности, способностей и возможностей, благодаря которым будущий выпускник будет социально мобилен, адаптирован к требованиям социума. Таким образом, занятия по обучению игре на гармони должны проходить с использованием активных методов обучения, причем весь процесс отработки необходимо осуществлять на базе конкретного, жизненного, практического материала.

В объединении созданы необходимые условия для развития личности обучающего:

- ситуации успеха (на каждом занятии обучающийся должен почувствовать радость от успешно проделанной работы);
- благоприятной атмосферы (доброжелательность и понимание со стороны педагога);
- опора на переживания, чувства, эмоционально-волевую сферу обучающихся;
- видения в каждом обучающемся уникальной личности;
- возможность обучающегося поделиться своими успехами и достижениями с другими детьми в объединении, родителями через конкурсные выступления, воспитательную деятельность, концертные выступления;
- возможность каждого обучающегося видеть свой рост.

Эти возможности дает здоровьесберегающая технология. Я считаю, что эта технология актуальна, она отвечает потребностям нашего времени.

Обучение игре на инструменте – плюсы и минусы

Что же дает обучение игре на гармони с точки зрения здоровьесбережения? О плюсах и минусах занятий можно говорить бесконечно. Главным аргументом «против» занятий музыкой может стать дополнительная нагрузка, ведь обучающийся должен проводить часть свободного времени за инструментом, в то время как его сверстники гуляют на свежем воздухе. Но польза от занятий музыкой неизмеримо выше всех этих проблем, так как 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. Необходимо дома самостоятельно заниматься музыкой, учиться организовывать свой день так, чтобы все успеть.

Но самое главное - общение в кругу близких по интересам друзей снимет усталость после занятий, приобщает ребенка к духовному наследию прошлого, познакомит с сокровищами мировой культуры, что благотворно скажется на его здоровье. Огромные возможности для поддержания душевного здоровья обучающегося имеет музыкотерапия или оздоровление музыкой. Музыкотерапия вообще является интересным и перспективным направлением, которое используется во многих странах в лечебных целях. Экспериментально доказано, что музыка может успокоить, но может привести в возбужденное состояние. Занятия музыкой укрепляют иммунную систему, что способствует снижению заболеваемости, улучшается обмен веществ, активнее происходят восстановительные процессы. Доказано, что музыка Моцарта хорошо воздействует на психику, а вот снять раздражительность и нервное напряжение поможет «Лунная соната» Л. Бетховена, «Времена года» П.И.Чайковского, народная музыка поднимает настроение.

При обучении игре на таком инструменте как гармонь, считаю необходимым учитывать индивидуальные особенности ребенка. По первым занятиям не всегда сразу удается понять, что имеешь дело с проблемным ребенком, и только по его игре вдруг почувствуешь, что у обучающегося существуют те или иные трудности. В чем их истоки - вот вопрос, на который необходимо найти ответ. Эти причины часто кроются в темпераменте ребенка, в уровне развития его способностей. Причиной могут быть различные детские заболевания, подчас скрытые от педагогов: наследственные болезни, последствия родовых травм или перенесенных инфекций. Я глубоко уверена в том, что музыка способна лечить ребенка и стимулировать его развитие. Детский педагог - всегда в той или иной степени врач, музыкотерапевт. В моей практике были случаи работы с детьми – инвалидами. При индивидуальном подходе к обучающемуся получает развитие мелкая моторика, развивается память, наглядное и образное мышление. Ребенок лучше учится, улучшается запоминание и работа мозга. Польза от таких занятий огромна. Объем максимально допустимой учебной нагрузки обучающихся должен соответствовать нормам. Комфортное

расписание становится важной составляющей, так как правильно составленное расписание предупреждает появления переутомления. С целью исключения перегрузки, расписание составляется таким образом, чтобы учащиеся могли чередовать индивидуальные занятия с групповыми.

Одна из серьезных проблем в музыкальной педагогике - леворукие дети. Ребенок-левша, естественно, предпочитает пользоваться при игре, впрочем как и в обыденной жизни, более сильной и скоординированной левой рукой. Переучивание, изменение двигательного стереотипа может вызвать неудовольствие ребенка, излишнее напряжение нервной системы, психологический дискомфорт и даже невротические реакции.

В то же время дети-левши часто обладают от природы большим творческим потенциалом, а игра обеими руками для них особенно важна с точки зрения гармоничного развития функций правого и левого полушарий. Иными словами, игра на гармони для левшей - это способ укрепить более слабую правую руку, достичь необходимой степени ее свободы, добиться полной координации движений, а затем - синкинезии, то есть выполнения сложных двигательных движений при игре двумя руками.

Каждый педагог должен при первой же встрече с обучающимся определить, кто перед ним - правша или левша. Надо сказать, что иногда мы имеем дело не с явной леворукостью - обычно это дети, которых уже приучили пользоваться правой рукой. Однако «скрытую леворукость» можно определить, попросив ребенка разбежаться и прыгнуть - даже у «скрытого» левши толчковая нога всегда левая.

Не вдаваясь в подробности, хочу подчеркнуть главное - педагог ни в коем случае не должен переучивать ребенка-левшу. В работе с такими детьми в процессе обучения стараюсь «довести» правую руку до уровня левой, не забывая ни на минуту, что ребенку-левше приходится постоянно преодолевать своеобразное несовершенство нашего мира, приспособленного в основном к праворуким людям.

Важно понимать - развивая правую руку у левши, а не затормаживая активность левой, мы благотворно воздействуем на общее развитие ребенка, как бы помогаем его левому полушарию взять на себя дополнительные функции, «подтягиваем» его к доминирующему правому, а не заставляем правое «смириться» и утихнуть.

Немного о выборе репертуара. Правильный подбор пьес позволяет обойтись без ненужных попыток искусственными приемами превратить правую руку в ведущую, доминирующую. Важно стимулировать работу обеих рук, то есть равномерно активизировать при помощи игры на гармони соответствующие зоны обоих полушарий головного мозга.

Чистота музыкальной речи зависит не только от музыкального мышления, не только от общего музыкального развития, но и непосредственно от общего развития интеллекта ребенка, от состояния его здоровья, чистоты словесной речи и пр.

Со временем заметила, что если ребенок не выговаривает буквы, если его речь прерывается частым неровным дыханием, если он не умеет

правильно строить фразу, то и в его музыкальной речи тоже будут сбои, запинки, прерывистое дыхание. То есть музыкальная и словесная речь в чем-то глубинно взаимосвязаны.

Методы и приемы работы с обучающимися с учетом сохранения здоровья

Музыкальное мышление и музыкальная речь могут быть сформированы, если подходить к процессу обучения с определенной логической позиции: обучение музыке не должно быть оторвано от обучения речи. Пение и сольфеджирование, то есть звуко-речевая игра, должны сопровождать весь процесс обучения музыке. Я считаю, что гораздо важнее именно пение. Звуко-речевая игра помогает добиться успеха как в становлении музыкальной речи, музыкального интеллекта, так и в развитии вербального интеллекта (речи как таковой).

Пропевание отдельных фраз - прекрасное упражнение, которое не только способствует исправлению речевых дефектов, но и тренирует дыхательный аппарат. Ребенок учится так регулировать дыхание, чтобы распределить выдох на всю фразу, не делать дополнительного вдоха до ее окончания. То есть он учится соизмерять глубину и частоту вдохов с фразами музыкальной речи. Это необходимый компонент подготовки маленького гармониста. Впоследствии, когда он начнет играть и одновременно сольфеджировать, навык пропевания музыкальных фраз поможет ему справиться с достаточно сложной фразировкой.

Кроме пропевания (сольфеджирования) отдельных фраз и упражнений-диалогов очень важна пальчиковая гимнастика, упражнения на расслабление мышечного аппарата.

Психологический комфорт на занятии - это важное условие для сохранения здоровья ребенка. Ребенок приходит на занятие по обучению игре на гармони, часто отсидев уже полдня на других занятиях, и ему приходится сидеть за инструментом, держать локти, ставить пальцы, внимательно смотреть в ноты, не скручивать ноги «калачиком». Надо помнить, что у ребенка продолжается формирование опорно-двигательного аппарата, происходит замена хрящевой ткани на костную ткань, поэтому больше 25 минут он не может сидеть в одном положении. Мышцы плечевого пояса и бедер развиты хорошо, а мышцы спины еще не у всех развиты, поэтому сидеть в вынужденной позе ему очень трудно. Ученикам во время занятия стараюсь давать возможность подвигаться, размяться, отдохнуть, переменить позу. Младшим школьникам предлагаю гимнастику на расслабление мышечного аппарата, старшим предлагаю одно-два произведения поиграть стоя, поставив инструмент походить по классу, сделав упражнения на расслабления мышечного аппарата. Естественная поза подростка на занятии может служить и индикатором психологического воздействия на него педагогом. В современной методике преподавание нацелено на создание благоприятного режима двигательной активности обучающихся с учетом их возраста и состояния здоровья. У многих детей

еще мало развиты мелкие мышцы кистей, которые должны действовать во время игры на инструменте. Для них это тяжелый физический труд.

Физкультминутки и паузы являются обязательной составной частью занятия. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность. Нормой является их проведение по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого, а также имеет значение эмоциональный фон во время выполнения упражнений. На занятиях, особенно в 1 классе можно использовать игру «Покрась стену». Упражнение позволяет освободить кисть, сделать движения кистей независимыми друг от друга, смена деятельности дает возможность отдохнуть ребенку и подвигаться.

Так же ученики с удовольствием выполняют различные пальчиковые упражнения.

Трик-трак

1. Трик-трак, трик-трак!

(Движение сцепленных рук изображают перекатывание большого деревянного колеса.)

2. Под мостом жил старый рак.

(Ребенок подводит правую руку под левую, шевелит пальцами.)

3. Рыжий кот пришел на мост.

(Пробегает вторым и третьим пальцами правой руки по вытянутой вперед левой от плеча до запястья.)

4. Рак схватил кота за хвост.

(Пробегает вторым и третьим пальцами по правой руке и в конце фразы правый мизинец прячет в левый кулачок.)

5. «Мяу-мяу!» - помогите!

(Держит в кулачке спрятанный мизинец; второй, третий, четвертый пальцы, соединенные вместе, соединяет и разъединяет с первым - изображает мяукающий рот кота.)

6. С хвоста рака отцепите.

(Чередуя руки, выдергивает мизинец из кулачка.)

7. Все бегут, и ты беги!

(Ставит руки одну под другую и быстро шевелит пальцами.)

8. Коту Ваське помоги!

(Хлопки в ритме текста, в конце фразы - шлепок по коленям.)

Таким образом, приоритетным методом сохранения и укрепления здоровья учащихся на занятиях по обучению игре на гармони является рациональное использование разнообразных средств и форм обучения при оптимальной двигательной активности, соответствующей гигиеническим нормам на основе возрастных особенностей. К вопросам здоровья вопросы мотивации обучения имеют самое непосредственное отношение: принуждение к занятиям музыкой разрушает здоровье ученика и изматывает педагога. Между заинтересованностью в обучении и его позитивным влиянием на здоровье существует прямая связь. Если у ребенка пропадает интерес к занятиям, на это существует много причин, на которых я не буду

останавливаться подробно, так как их анализ заслуживает отдельного внимания. Подчеркну лишь, что о наличии мотивации к обучению музыкой говорит интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от освоения новых произведений, желание выучить понравившиеся пьесы и т. д.

Я, как педагог-музыкант для сохранения здоровья обучающегося стремлюсь свести к минимуму возможные отрицательные моменты. В образовательном процессе использую индивидуальный подход в составлении репертуарного плана в соответствии с музыкальными способностями обучающегося, подбирая программу, при исполнении которой ученик чувствовал бы себя комфортно и уверенно.

Благоприятный психологический климат на занятии также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд позитивных эмоций, полученный обучающимся на занятии, создает атмосферу творчества и взаимопонимания. И наоборот: наличие стрессов, постоянное напряжение, отрицательные эмоции с обеих сторон свидетельствуют о преобладании на занятии тенденций, губительно сказывающихся на здоровье ребенка.

О личности педагога, каким он должен быть, написано много трактатов, но не последнее место в этом ряду занимает проявления доброжелательности преподавателя. На занятии должно быть место эмоциональным разрядкам: улыбке, остроумной шутке, веселым и необидным сравнениям, использованию поговорок, афоризмов и др.

Требования к здоровьесбережению при планировании занятий

При планировании занятия считаю необходимым учитывать следующие моменты:

- плотность занятия, т.е. количество времени, затраченного учащимся, непосредственно на учебную работу;
- момент наступления утомления и снижения активности ученика;
- темп и особенности окончания занятия. Желательно, чтобы завершение занятия было спокойным: учащийся имел возможность задать вопросы, преподаватель мог записать задание в дневник, сделать акценты на наиболее важных деталях в домашней работе, доброжелательно попрощаться.

Особое внимание следует уделить системе выставления оценок за занятие, на академических концертах и экзаменах, различных контрольных прослушиваниях, без учета которой можно получить отрицательное влияние на здоровье ребенка и успешность обучения игре на гармони.

На занятии всегда нахожу возможность поощрить обучающегося за прилежание, отметить улучшения или недоработки в домашних занятиях. Оценки выставляю с учетом индивидуальных способностей обучающихся. Хороший результат дает обсуждение оценки за занятие совместно с учеником, чтобы он понимал, к какому результату должен стремиться. В своей практике я использую систему оценивания, которую можно отнести к сохраняющей здоровье среде. Оценка за занятие складывается из нескольких

составляющих: самооценка, совместная оценка преподавателя и ученика, окончательная оценка.

Пример использования здоровьесберегающих технологий на занятиях

Тема занятия:

Постановка рук гармониста. Упражнения для развития гибкости пальцев.

Цель:

Привести исполнительский аппарат гармониста в рабочее состояние. Использовать упражнения для развития гибкости пальцев.

Тип занятия:

Комбинированный. 1 класс

Начальный этап обучения является самым важным, сложным и ответственным этапом обучения. В детстве закладывается все: основы психики и технической оснащенности учащихся, формируется мышление и происходит развитие всех способностей. Поэтому приступить к развитию всех способностей необходимо с первых шагов обучения. Для этого занятие на начальном этапе необходимо разделить на несколько частей. Эта работа над развитием слуха, обучение нотной грамоте, организация игровых движений и развитие чувства ритма, чтение нот с листа и развитие творческих способностей учащихся.

Чтобы привести аппарат и весь организм в рабочее состояние, полезно проделать ряд гимнастических упражнений.

Гимнастика

Попробуем подготовить твои руки, чтобы ты мог научиться играть сочным, красивым звуком. Сначала надо уметь полностью освободить свое тело:

1. «Лифт». Ноги на ширине плеч. Руки впереди корпуса, педагог подбрасывает руки ребенка вверх, и они, падая свободно, долго раскачиваются, как маятник, до полной остановки. (Упражнение способствует проводимости звука).
2. «Шалтай-болтай». На вздох подняться на носки и одновременно плавно приподнять руки вверх, скрестить их над головой и развести в стороны. На выдохе вместе с наклоном туловища руки свободно падают и раскачиваются до полной остановки. (Упражнение помогает распрямить туловище, научиться ощущать руки «из корпуса» и освобождать мышцы рук от зажимов).
3. «Мельница». Опустить обе руки свободно, они висят вдоль туловища как плети. Начинать раскачивать вначале одной рукой, потом другой рукой, пока рука не начнет крутиться по инерции вокруг плеча.

В своей педагогической практике я неизменно использую различные гимнастические упражнения, которые помогают обучающимся преодолевать затруднения, вызванные нарушениями в опорно-двигательной системе. Приведу ряд упражнений, позволяющих решать стоящие перед нами задачи.

В зависимости от индивидуальности ребенка педагог может варьировать, изменять эти упражнения, придумывать новые и т. п.

Упражнения для крупных мышц

Эти упражнения дифференцируют работу крупных мышц. В результате активизируются мышцы плече-лопаточного отдела, появляется ощущение «целостности» движений рук «из корпуса».

«Прощание»

Локти свободны, пальцы - продолжение ладони, в луче-запястном суставе рука мягко сгибается: дети имитируют жест прощания, потряхивая ладошкой. При этом педагог незаметно держит руку у лопаток и проверяет свободу руки и включение лопаточных мышц в работу.

«Стирка»

Пусть ученик представит, что он стирает, например, платье для куклы. 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 гармони - звуки, как брызги: играешь свободными руками - звуки далеко в зал летят, а играешь зажатыми - они все здесь, у тебя остаются. И никто не услышит их».

«Дирижер»

Обучающийся «дирижирует» под музыку.

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! Упражнение способствует развитию мелкой моторики и правильному дыханию.

«Покрась стену»

Обучающийся подходит к стене и поочередно каждой рукой, а затем обеими руками имитирует движение покраски стен кистью. Движения должны быть плавными, не зажатыми, освобождается кисть и ребенок отдыхает.

Упражнение для ощущения подвижности и легкости пальцев

1. «Одуванчик». Собрать пальцы в щепотку и затем мгновенно и очень легко, без всяких усилий «открыть» их как пушинки одуванчика.
2. Упражнение для ощущения подвижности первого пальца: катать воображаемые пластилиновые шарики 1-2,1-3,1-4,1-5 пальцами.

Лепку рук ребенка начинаем с первой минуты занятий.

Преодолевая желание стука по клавишам, объясняю, что звук рождается за счет плавного движения меха, а не удара по клавишам, в своих объяснениях говорю, что гармонь «поет», а пальцы «погружаются до дна», «мягко падают», «окунаются», но никогда не «ударяют» по клавишам. Ребенок должен ощущать, что его руки - это его голос.

Пальчиковые игры

- развивают мышечный аппарат, мелкую моторику, тактильную чувствительность;

- «предвосхищают» сознание, его реактивность (ввиду быстроты смены движений);
- повышают общий уровень организации мышления ребенка;

Произносите текст дважды. При повторении ребенок подстраивается к исполнению методом «эхо».

Пальчиковые игры оригинальны и интересны тем, что представляют собой миниатюрный театр, где актерами являются пальцы.

Вышли пальцы танцевать

Раз, два, три, четыре, пять *(выбрасывать пальцы из кулака)*
Вышли пальцы танцевать *(свободное движение ладошками)*
Большой пустился в пляс, *(круговое движение больших пальцев вокруг друг друга)*
Указательный – припляс, *(подушечки пальцев касаются друг друга в ритме текста)*
Средний пальчик – поклонился, *(средние пальцы сгибаются и распрямляются)*
Безымянный притаился, *(спрятать четвертый палец одной руки в кулачок другой)*
А мизинец – удалец!
Цепь сомкнул, молодец! *(соединить мизинцы)*
Как же дальше танцевать?
Надо цепь нам разорвать.

Особенностью здоровьесберегающего подхода является момент окончания занятия. Я считаю необходимым пожелать обучающемуся хороших оценок по другим предметам, чтобы он ощущал заинтересованность педагога в его учебе, уверенность в своих силах. Все это будет способствовать формированию культуры общения и поведения вне урока, и чем раньше мы начнем проводить эту работу, тем скорее это перейдет не только в привычку, но и в характер человека.

Показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид обучающегося, выходящего с урока: спокойное, деловое, утомленное, растерянное или взвинченное. Таким образом, рациональная организация занятия включает в себя разнообразные виды деятельности, частоту их чередования, насыщенность занятия, смену позы, физические и эмоциональные разрядки. Все это снимает проблемы переутомления, отсутствие интереса к игре на инструменте, ученики будут сохранять активность до конца занятия, им будет нравиться узнавать все больше нового.

Активными помощниками в оздоровлении обучающихся должны быть их родители. Большинство семей заинтересовано в укреплении физического здоровья своих детей, многие из них могут поделиться опытом в этом направлении. Работа с родителями включает в себя их просвещение: беседы, лекции, концерты. Различные воспитательные мероприятия направлены на физическое и психическое оздоровление учащихся. Много творчества,

терпения и сил нужно приложить педагогу, чтобы всем и каждому было комфортно, чтобы ученики с радостью шли на урок. Наши родители являются участниками и незаменимыми помощниками внеклассных мероприятий. Если оказаться на концерте, можно увидеть, с какой уверенностью обучающиеся выходят на сцену, как радуются аплодисментам, можно понять что вот такие моменты общения с искусством и творчеством запоминаются на долгие годы и являются психологической поддержкой для воспитания личности, убежденной в своих возможностях. Все это повышает уровень мотивации процесса обучения, способствует развитию творчества, что, в свою очередь, снижает уровень тревожности, уменьшает психическое напряжение. В этом плане следует отметить, что применение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию успешной творческой личности.

Литература

1. Юдовина-Гальперина, Т.Б.. За роялем без слез или Я – детский педагог/Т.Б. Юдовина-Гальперина. – Санкт-Петербург: «Союз художников», 2002.
2. Горяев, В.. Здоровье детей – категория педагогическая. /Статья/ Воспитание школьников. - 1999, №1. другие. – Оренбург.: 2001.
3. Колеченко, А. Энциклопедия педагогических технологий/ А.Колеченко. – Санк-Петербург.: «Каро», 2005.
4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие технологии/ Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003.
5. Соковня-Семенова, И.И. Основы физиологии и гигиены детей и подростков/ И.И. Соковня-Семенова. – М.: Академия, 1999.