

«Детская музыкальная школа № 1»

г. Петропавловск-Камчатский

Методическая работа на тему:

«Музыка, ритм, здоровье.

**Использование здоровьесберегающих упражнений на уроках
сольфеджио и слушании музыки»**

Преподаватель: Коваленко Н. В.

Петропавловск-Камчатский

2018 г.

Музыка – это...Музыка – это то, что невозможно описать словами...Музыка – это МУЗЫКА!! Эта волшебная, дивная, чудная МУЗЫКА!

Каждый человек слышит её с рождения. Да что там с рождения-ещё до рождения она слышна каждому малышу в чреве матери...

Но не об этом моя методическая работа. В своей методической разработке я хочу объединить такие понятия, как занятия музыкой, ритм и Здоровье.

Мы все знаем, как при занятиях музыкой на любом инструменте, детям нужны терпение, усидчивость и концентрация внимания. Несколько раз в неделю им приходится в течение урока обучения на инструменте, а также на уроках сольфеджио и других занятий музыки долгое время, в течение урока (порой и двух уроков) работать, не меняя позы. А ведь наши ученики приходят на занятия в музыкальную школу после 5–6 уроков, проведённых в общеобразовательной школе. Этот фактор учитывают не все преподаватели, как музыкальной школы, так и общеобразовательной школы.

Конечно же, в течение урока преподаватель любого предмета меняют задания и формы работы. Нам, преподавателям музыкальной школы, важно научить ребят владению музыкальным инструментом, теорией музыки, вокалом и т.д.

Зачастую, мы мало уделяем внимания проблеме физического здоровья наших учеников, так как увлечены другими задачами: постановкой рук, звукоизвлечением, технической стороной игры на музыкальном инструменте, эмоциональной стороной процесса и т.д. Концентрация внимания, понимание того, о что хочет донести до учащегося преподаватель-это очень важно. Мы порой сердимся, если ученик отвлекается, не проявляет достаточного внимания. Порой, вообще перестаёт идти на контакт.

Однако, мы, преподаватели, должны, обязаны в первую очередь заботиться о здоровье наших учеников

Я ни в коем случае не хочу обвинить своих коллег-преподавателей в равнодушии. Виной всему нехватка времени.

Два года назад, в Санкт-Петербурге, я познакомилась с работой Александра Сметанкина «Здоровье на 5+». После прочтения двух книг данного автора я сделала очень важные для себя выводы. В своей методической разработке я буду пользоваться выдержками из этих книг.

«Как сделать Россию процветающей? Как сделать, чтобы Россия стала богатой и счастливой страной? Об этом говорят. Это обсуждают. Об этом спорят. Говорят, необходимо развивать науку, улучшить образование! Говорят, в первую очередь – новые технологии и развитие промышленности! Говорят, сначала возродим армию, проведём военную реформу! А разве кто-то против восстановления духовности и нравственности? Всё верно, всё правильно! Только так же верно и то, что здоровых людей среди нас становится всё меньше, больных всё больше. Поэтому национальной идеей, самой гуманной и возвышенной из всех возможных может быть лишь оздоровление населения страны. Вопрос в том, как это сделать.»¹¹

Тему здоровья не раз затрагивали в своих докладах многие преподаватели ДМШ и ДШИ. Был и в этом году на педагогических чтениях доклад на данную тему. Мне также хочется поделиться своими наработками на тему здоровье сбережения на уроках сольфеджио.

На своих уроках я и до прочтения работ А. Сметанкина проводила некоторые упражнения – разминки: пальчиковые и метроритмические, очень полезные для музыкантов.

Внимание и понимание учащихся во время урока очень важно для преподавателя любого предмета. Каждый преподаватель использует для этого свои приёмы, наработанные годами. У каждого существуют свои способы.

На моих уроках ребята ведут себя по-разному: одни проявляют нетерпение, отвечают на заданные вопросы за других учащихся, мешая ходу урока. Меня больше беспокоят тихие, безучастные ученики. Нужно что-то предпринять, уговорить первых, пробудить внимание вторых. В течение урока ученикам нужно давать передышку, отдых, при этом не слишком расслабляя их. Как это осуществить? Переход от одного вида работы к другому и есть такой способ некоторой передышки. Вот когда пригодятся упражнения: дыхательные, пальчиковые, метроритмические.

Моя ошибка заключалась в том, что эти упражнения я проводила только с учащимися подготовительной группы и младших классов, считая, что старшеклассники при занятии такими видами упражнений расслабятся, начнут шалить и их трудно будет уговорить. Впоследствии я пришла к выводу, что нужно попробовать провести подобные упражнения и с ребятами старших классов, так как им тоже нужно давать небольшое физическое расслабление во время уроков сольфеджио. После введения таких упражнений внимание учащихся активизировалось, что ещё раз подтвердило пользу данных упражнений. Эти небольшие вкрапления в ход урока дают передышку, развивают более быструю реакцию учащихся и способствуют улучшению концентрации внимания.

Такие упражнения полезно проводить под музыку: движение и музыка всегда шли «рука об руку». Очень интересно и полезно во время упражнений наблюдать за реакцией ребят-как меняется их настроение, эмоции и т.д.

Итак, ближе к теме. Какие упражнения и в каком порядке я использую на своих уроках?

1. Дыхание.

«Процесс дыхания, как и многое в организме, -мышечная работа. Для того, чтобы снять стресс, усилить работу защитных сил (иммунной системы), повысить уровень газообмена и нормализовать внутреннюю физиологическую среду (гомеостаз), человеку необходимо перейти на

дыхание диафрагмой, или, как принято говорить, дыхание животом. Значит, необходимо научиться дышать так, чтобы диафрагма работала в полную силу, сокращаясь на вдохе и расслабляясь на выдохе. При этом выдох обязательно должен быть длиннее вдоха. С помощью дыхания можно повлиять на составляющие внутренней среды организма в ту или иную сторону, можно нормализовать и улучшить состояние организма.»^[1]

Упражнения на дыхание полезно проводить в начале урока сольфеджио, перед распевкой. Приведу в пример два упражнения, которые я использую на своих уроках:

- Руки положить на верх живота, на вдох втянуть живот, долгий выдох на букву «ф» на убранные с живота руки, сложенные «книжечкой» или «зеркальцем. (Это упражнение я провожу с младшими ребятами, обязательно нужно проследить, чтобы плечи не поднимались высоко).

- Руки завести за голову, положить на затылок, сцепить в «замок», локти развести в стороны, на вдох втянуть живот, на выдох проговаривать предложенные (заранее) слоги (на первый выдох 3 слога, на второй выдох 4 слога, на третий – 5), при этом из урока в урок слоги можно и нужно менять, т.к. это упражнение, кроме дыхания, ещё и на дикцию. (Это упражнение я провожу со старшеклассниками).

2. Метроритмические упражнения.

Эти упражнения полезно проводить в тот момент урока, когда планируется разбор нового музыкального произведения, или перед написанием диктанта-мелодического или ритмического.

Метроритмические упражнения я использую по системе преподавателя Н. А. Бергер (Когда-то мне посчастливилось побывать на её лекциях, проводимых в нашем УМЦ).

- Ногами вышагиваем долю – пульс, начинаем с двухдольности, позже подключаем и трёхдольность.

Ритмослогами проговариваем сначала несложные ритмы (только четвертными длительностями, затем добавляем восьмые, шестнадцатые), постепенно усложняя задания в соответствии с требованиями по рабочей программе. [2]

- Начинаем также-ногами вышагиваем двух или трёхдольность, проговариваем ритмо-слоги, а пальцами рук показываем нужные длительности. (Это упражнение получается далеко не сразу, и не у всех). Его всё же стоит предлагать попробовать лёгкие варианты, мне так думается. [2]

В нашем классе над доской расположена таблица с ритмическими фигурациями, наиболее часто используемыми в музыкальных примерах, изучаемых на уроках сольфеджио.

3. Пальчиковые упражнения.

Наработок пальчиковых упражнений великое множество. Мой выбор выпал на упражнения Е. Котышевой, преподавателя из Омска, на курсах которой я побывала в УМЦ дважды. На своих уроках я использую некоторые из них для младших учащихся:

- **«Перчатки» (загадка)**

Перед тобой – пятёрка братьев.

Дома все они без платьев.

Но на улице, зато

Нужно каждому пальто.

Под мою диктовку этих слов ребята сначала «снимают» с каждого пальчика по очереди воображаемую перчатку, а затем «надевают». [3]

- **«Веер».**

Солнце светит очень ярко!

И ребятам стало жарко.

Достаём красивый веер-

Пусть прохладю поведет!

Сначала изображаем лучики солнца-растопырить пальцы над головой, затем скрестить руки перед собой, зацепить большие пальцы, изображая веер, обмахивать себя. ^[3]

- **«Паучок»**

Паучок всё вверх ползёт, паутинку он плетёт.

Паутинка так тонка, крепко держит мотылька.

1 и 2 пальцы левой руки чередовать со 2 и 1 пальцами правой руки, затем зацепить 1 пальцы обеих рук, вывернуть кисти к себе и помахать крыльями-ладонками. (Наш мотылёк вырывается от паучка, детям его жалко). ^[3]

Подобные упражнения можно подобрать и для старшеклассников, но они скорее смешанные: сочетают в себе и элемент дыхательного упражнения, и ритмического, и пальчикового: стоя, на счёт 1 – вдох, на счёт 2 - выдох (с левой ноги), ладонями рук показываем воображаемые фигуры («всадник-бык»). ^[2]

В данной методической разработке я привожу лишь некоторые примеры здоровье берегающих упражнений, используемых на уроках.

Ничего нового я не изобрела, но в силу ли своего возраста, после прочтения книг А. Сметанкина, я убедилась, что самое важное для любого человека – это Здоровье!

Список используемой литературы:

1. А. Сметанкин. «Здоровье на 5+». ЗАО «Биосвязь». Санкт-Петербург, 2007г.
2. Н. А. Бергер. «Современная концепция и методика обучения музыки». КАРО, Санкт-Петербург, 2004г.
3. Е. Котышева. «Пальчиковые упражнения». Лекции преподавателя из г. Омск.