

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ И СРЕДСТВ НА УРОКАХ СПЕЦИАЛЬНОСТИ В МУЗЫКАЛЬНЫХ ШКОЛАХ И ШКОЛАХ ИСКУССТВ

Коржева Надежда Юрьевна, преподаватель фортепиано

В настоящее время современное художественное образование приобретает массовый характер. И в музыкальные школы, и в детские школы искусств приходят не только одарённые дети, но и дети со средними и даже слабыми музыкальными способностями, с проблемами физического и психосоматического здоровья, но желающие получить навыки музицирования.

подавляющее большинство контингента учащихся школ составляют дети, обладающие рядом проблем:

- Ограниченность музыкальных способностей или кажущаяся ограниченность из-за их незрелости;
- Нарушения психофизического и двигательного характера (плохая координация, вялость мышечного тонуса, неусидчивость и т.д.);
- Загруженность в общеобразовательной школе, что вызывает утомление, усталость и т.д.;
- Отсутствие должного контроля и помощи со стороны родителей в силу различного рода обстоятельств.

В настоящее время возникло особое направление в педагогике: «педагогика оздоровления». В основе оздоровления лежат представления о здоровом ребёнке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма. Поэтому, подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным в деятельности каждого образовательного учреждения.

Окончив в 2004 году курсы медицинского массажа при Алтайском Государственном Медицинском Университете, у меня возникла мысль: как

возможно перенести весь накопленный опыт в области восстановительной и спортивной медицины в нашу музыкально-педагогическую профессию. Порой, а даже очень часто, педагогам-специалистам музыкальных отделений приходится на своих уроках изыскивать различные методы и подходы в работе с учащимися, чтобы снять усталость, чтобы как можно быстрее восстановить и повысить работоспособность ученика. Очень часто возникает проблема: как снять мышечное напряжение в руках, в спине, во всем теле у учащихся, чтобы они стали более внимательными и усидчивыми, а также как справиться с волнением и преодолеть стрессовую ситуацию перед концертным выступлением у детей.

Медициной подтвержден тот факт, что дети, которые были подвержены стрессам, нервным расстройствам, через какое-то время превратятся в подверженных стрессам взрослых, потому что человек переносит свой опыт из детства во взрослую жизнь. Поэтому изучение детьми методов прерывания стресса может оказать серьезное влияние на состояние их здоровья и продолжительность жизни.

Техники мышечной релаксации могут применяться для самых разных целей. Иногда они нужны просто для того, чтобы успокоиться, снять нервное возбуждение, что называется, прийти в себя, иногда, наоборот, для того, чтобы укрепиться, снять излишнее напряжение, «зажатость». Бывают случаи, когда излишнее мышечное напряжение приводит к соматическим явлениям, например, часто дети, у которых болит голова, чувствуют сильное мышечное напряжение в шее и плечевом поясе. Релаксационные упражнения могут помочь им лучше себя почувствовать. В любом случае релаксация приводит к достижению некоего «оптимального», равновесного состояния.

Кроме этого техники релаксации учат детей (и не только их, но и педагогов) различать состояния напряжения и расслабления. Ведь зачастую они просто не знают, чем отличаются «зажатость» от расслабленности, то есть могут различать ощущения от напряженной мышцы и от расслабленной. Научившись распознавать эти ощущения, дети смогут с помощью упражнений самостоятельно снимать напряжения. Все техники мышечной релаксации основаны на принципе «контраста»: мышцы сначала напрягаются, а затем расслабляются.

И ещё одна важная рекомендация. При проведении занятия педагог должен вместе с учащимися выполнять упражнения, что позволит ему лучше чувствовать настрой ребёнка, идти с ним «в ногу».

### *УПРАЖНЕНИЕ «МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ»*

Вероятно, многие даже не предполагают, как велико напряжение, которое испытывает человек. Пытаясь отдохнуть, он садится в мягкое кресло или ложится на диван. Более глубокой релаксации можно добиться, если делать это осознанно.

Очень часто дети приходят на занятия в музыкальную школу уставшие, в плохом настроении, с нежеланием учиться и т.д. Данное упражнение поможет снять усталость, раздражение, отвлечься от возбуждающих мыслей, прийти в себя, убрать напряжение и зажатость.

Делать это упражнение лучше всего вначале урок. Выполняя его вместе с учеником, педагог сам освобождается от усталости, напряжения и получает заряд бодрости.

1. Сядьте удобно на стуле. Спина опирается на спинку стула, ноги на полу, не скрещивая.

2. Сожмите руки в кулаки. Как можно сильнее напрягите мышцы. Представьте ощущение этого напряжения – как тугая тетива, которую вот-вот отпустят. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Они извиваются, как спагетти. Встряхните их. Испытайте чувство освобождения, релаксации.

3. Переходим к ногам. Напрягите их, включая пальцы, в «тугую тетиву». Затем напрягите икры, колени, бедра и всю ногу. Потом расслабьтесь, потрясите ногами и пошевелите пальцами.

4. Переходим к туловищу. Напрягаемся, начиная с плеч, затем грудь и живот. Расслабьте живот, потом грудь, а затем уже и плечи. Несколько раз глубоко вдохнуть животом, пока напряжение не пропадет.

5. Напрягаем лоб. Плотное закрыть глаза. Затем открыть. Наморщить нос ненадолго. Сжать и разжать зубы. Погримасничайте, напрягая и расслабляя разные части лица.

6. Проверяем: не чувствуем ли напряжения в какой-нибудь части тела. Избавиться от него – напрягая и расслабляя мышцы.

Этот упражнение помогает учащимся управлять своей энергией. Сосредоточенность детей на своем теле успешно переносится на учебу и творчество. Мышечная релаксация, особенно вместе с дыханием, уменьшает возбудимость, напряжение. Она может изменить частоту волн мозга (из гиперактивного бета-ритма в расслабленный альфа-ритма).

#### *УПРАЖНЕНИЕ «ТЕХНИКА ЧЕРЕПАХИ»*

Для маленьких детей, а также младших школьников, не так уверено владеющих своим телом, лучше использовать так называемую «технику черепахи».

Для начала надо спросить у ребенка: «Что делает черепаха, когда она испугана или когда ей грустно?». Большинство детей знает, что в такой ситуации она втягивает голову и ноги в панцирь. Незнающим нужно это подсказать, и после этого можно начинать это упражнение.

Представьте себе, что вы – черепаха. Представили? Вас что-то испугало или расстроило? Мы как черепахи, втягиваем голову в плечи и сжимаемся (собираемся) в «группировку».

Для этого сядем, наклонившись вперед, опустим голову на грудь, поднимем руки со сжатыми кулаками и прижмем их к голове. Держим крепко-крепко, как только возможно. Мышцам должно быть почти больно. Можно подтянуть ногу к туловищу.

Потихонечку, очень медленно начинаем расслабляться: поднимем голову, опустим плечи и вытянем руки. Упражнение повторяем несколько раз (можно это упражнение делать под музыку К.Сен-Санса из цикла «Карнавал животных» Черепахи).

#### *УПРАЖНЕНИЕ «ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК»*

Довольно часто дети перед концертным выступлением сильно волнуются, нервничают, беспокоятся. Привести их в «норму», уменьшить тревожность поможет это упражнение. Особенно оно хорошо действует на маленьких детей. Цель этого упражнения показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия. Ребенок здесь научится «вдыхать» и «выдыхать».

1. Представь, что в твоей груди находится «воздушный шарик». Вдыхаем через нос (легкие наполняются воздухом). Шарик наполняется воздухом и делается всё больше и больше.

2. Медленно выдыхаем через рот, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

3. Делаем паузу и считаем до пяти.

4. Обращаем внимание на вдохе – задерживаем его, считая до трёх.

5. Чувствуем, что полны энергии, а всё напряжение пропало.

Дыхание успокаивает нервную систему и гасит эмоции. Когда человек глубоко дышит, то избавляется от тревожных мыслей и ощущает, что может контролировать свои мысли, а не подчиняется им.

#### *УПРАЖНЕНИЕ «ЛИФТ»*

Для детей более старших подойдёт упражнение на дыхание «лифт». Здесь происходит совершенствование мастерства, достигнутого в «воздушном шарике» в расслаблении и регулировании нервной системы. Дети учатся выделять три участка: голову, грудь и живот, задерживая дыхание на 6, 8 или 12 секунд в каждом из них.

1. сделав вдох носом, мы начинаем поездку на лифте. Выдыхая, почувствуй, как воздух начинает свой путь от подвала (живота).

2. Снова вдохни – воздух поднимается на один этаж выше (желудок). Выдохни.

3. Вдохни ещё раз и подними лифт на следующий этаж (грудь). Выдохни.

4. А сейчас можно отправиться на чердак, вверх по горлу, к щекам и лбу. Почувствуй, как воздух наполняет голову.

5. Когда выдохнешь, ты ощутишь, что всё напряжение и волнение вышли из твоего тела, словно из двери лифта.

#### *УПРАЖНЕНИЕ «ЖИРАФ»*

Очень часто, когда ребенок занимается за инструментом (особенно за фортепиано), происходят мышечные зажимы в области головы, шеи, верхнего плечевого пояса. Чтобы снять такое напряжение подойдет упражнение «жираф».

1. Закройте глаза. Сделайте вдох и расслабьтесь.

2. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите это три раза. Теперь выполняйте перекаат головы через грудь с одного плеча на другое.

3. Приподнимите плечи. Затем опустите их. Повторите это три раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз.

4. Снова сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как удлинилась ваша шея, как она расслабилась. Представляйте себе, что шея ваша стала длинной, как у жирафа.

### *ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ТЕХНИК МАССАЖА*

Общепризнанно значение массажа и самомассажа, упражнений для снятия усталости, утомления и повышения физической и умственной работоспособности. Известно, что массаж утомленных мышц снимает напряжение, вызывает чувство бодрости и легкости.

Так, на уроках специальности и на групповых уроках в музыкальных школах при разборе нового материала или чтения с листа у учащихся наблюдается потеря внимания, появляется зажатость в плечах, руках; ослабевает зрительный контроль, ребёнок начинает приглядываться, прищуриваться. В этом случае педагогу нужно переключить внимание учащегося на другой вид деятельности: для начала сделать с ним вместе небольшие растяжки (стретчинги).

1. Прежде всего, нужно встать, выйти из-за инструмента и хорошенько потянуться руками вверх. Делать это надо медленно на выдохе.

2. Медленно выполняем потягивания, меняя руки: одна тянется вверх, другая вниз вдоль туловища.

3. Выполняем повороты головы в стороны, а локтем в другую сторону.

4. Круговые движения рук, локтей и головы по и против часовой стрелки.

Для улучшения микроциркуляции в мягких тканях и снятия напряжения можно применять на уроках такие приемы как встряхивание, расхлопывание и вибрация, продолжительностью от 30 секунд до 1,5 – 2 минут (два движения в секунду).

### *ВСТРЯХИВАНИЕ*

1. Энергичное встряхивание пальцев и кистей рук, руки от кистевого сустава (как будто стряхиваем воду).

2.То же, встряхивание руки от плечевого сустава. Положение рук: вниз, прямо, в стороны, вверх одновременно.

3.Энергичное встряхивание стопы, голени (словно встряхиваем обувь).

4.То же, встряхиваем ноги от тазобедренного сустава. Положение ног: вперед, в сторону, назад. Также, возможно одновременное сочетание с движением рук.

### *РАСХЛОПЫВАНИЕ*

1.Расхлопывание расслабленных кистей мягким перекатом от основания ладони до кончиков пальцев.

2.То же, упругими напряженными ладонями.

3.То же, сжатыми пальцами в кулак, прорабатывая все его поверхности.

4.Расхлопывание расслабленных ладонью руки в направление вверх по внутренней поверхности, вниз – по наружной поверхности.

5.То же, области ключиц, воротниковой зоны, наружной поверхности плеча.

### *ВИБРАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА МИКУЛИНА*

Исходное положение: стоя, тело максимально расслабленно, ноги на ширине плеч или чуть шире, позвоночник как бы удлиняется, создает третью конечность – «хвост». Приподнимаясь на носках, отрывая пятку на 4 – 5 см. энергично опускаться на пятку, вызывая вибрацию всем телом. Режим – 1 раз в секунду. Продолжительность – не более 1 минуты.

### *СУХОЕ УМЫВАНИЕ*

Данный набор упражнений является средством для активизации биологически активных точек и рефлексогенных зон организма, способствует повышению жизненного тонуса, стимуляции иммунитета, а также способом снятия физического и психоэмоционального напряжения.

1.Сухое умывание рук. Согласно принципам китайской традиционной медицины кисти рук являются начальными участками трёх симметричных энергетических меридианов *ян*, идущих от кистей рук к голове. И конечными участками трех симметричных меридианов *инь*, идущих от груди к кистям. Выполняется разогревание кистей взаимным растиранием, а затем – «умывание» их. Эти круговые движения точно повторяют те, что мы делаем, намыливая руки и

затем смывая с них мыло под струёй воды. Такое растирание кистей улучшает кровообращение, помогает восстановить двигательную активность кистей.

2. С силой сжать кисти в кулаки, разжать их, расслабить (10 – 15 раз).

3. Массирование точки «хэ – гу», находящейся у угла межпоястных сочленений большого и указательного пальцев рук (1,5 – 2 минуты).

4. Сухое умывание лучезапястных суставов пальцевым захватом или приёмом «пиления» ребром ладони.

5. С.У. локтевых и плечевых суставов.

6. Энергично растерев ладони, выполнить с.у. лица и волосистой части головы движением ладоней от подбородка вверх к макушке (вдох) и далее вниз (выдох) к подбородку. Вверх – лицевой стороной ладони, вниз – тыльной.

7. Встречными растирающими движениями подушек пальцев массировать затылочные бугры и, обнаружив болезненные точки, проработать их особенно тщательно.

8. Подушечками пальцев или кончиками ногтей, лёгкими круговыми движениями размять волосистую часть головы.

9. Ладони на висках, пальцы веерообразно охватывают голову. Сделать 10 круговых движений ладонями вперед и 10 движений назад.

10. Не меняя положения рук, двигать кожу головы вперед и назад. Затем поместить ладони на лоб и на затылок и двигать кожу головы в другом направлении (по 10 раз). Как считают китайские специалисты, «мытьё головы» способствует подъёму вверх энергии *ян-ци*, «гармонии ста артерий», не дает стареть *ци* и крови. Люди, в течение длительного времени практикующие «мытьё головы», до самой старости сохраняют свежий цвет лица, у них не образуются морщины.

11. Наложив пальцы на лоб, выполнить продольную и поперечную растяжку кожи лба.

12. Сухое умывание глаз: подушечками пальцев выполнить круговые движения вокруг глаз от переносицы по надбровным дугам к вискам и обратно от висков к переносице по нижнему краю глазниц.



13.Щипковым захватом подушечками большого и указательного пальцев перемещать вертикальную и горизонтальную кожную складку от переносицы к вискам.

14.Глаза закрыты. Вращение глазными яблоками по часовой стрелке (раскручивая спираль) и против часовой стрелки (скручивая спираль) 4 – 6 раз.

15.Глаза закрыты. Представить предмет, находящийся перед самым лицом. Меняя напряжение мышц глаз, «проводить взглядом» удаленный предмет, а затем – «следить» за его приближением (6 – 10 раз).

16.Глаза закрыты. Медленно поднять вверх глаза, медленно опустить вниз, медленно повернуть глаза влево и вправо. Не меняя положения головы (4 – 6 раз).

17.Открыть глаза и быстро, часто поморгать в течение 15 секунд.

18.Сухое умывание носа: боковыми поверхностями больших пальцев энергично растереть крылья и спинку носа (10 – 15 секунд).

19.Круговыми движениями подушечками пальцев вокруг ноздрей (10 – 15 секунд).

20.Средними пальцем правой руки массировать точку, находящуюся по средней линии лба, выше переносицы – «третий глаз» (10 – 15 секунд). Это точка *инь-тан*. Её массировать влияет на глубинные отделы мозга.

21.Массаж точек *ин-сян*, находящиеся у основания крыльев носа (10 – 15 секунд).

22.Сухое полоскание рта: надуть щёки, выполнить движения, напоминающие полоскание.

23.С сомкнутыми губами выполнить энергичное постукивание зубами.

24.Сухое умывание подбородка: указательным и большим пальцами обеих рук выполнить легкие движения, растягивающие кожу в направлении от подбородка к ушным раковинам (4 – 6 раз).

25.Энергичное массирование всей поверхности ушных раковин (10 – 15 секунд).

26.Пальцы положить на затылок, ладони на ушные раковины. Произвести постукивания пальцами по затылку (10 – 15 секунд).

27.Руки в прежнем положении. Ладони плотно прижаты к ушным раковинам и резко отпустить их (4 - 6 раз).

И в заключение, хотелось бы отметить, что успешность обучения детей в школах искусств, в музыкальных школах определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в школу, что является исходным фоном на старте обучения. На этом фоне в дальнейшем не менее важна и правильная организация учебной деятельности. В настоящее время физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей. Встаёт вопрос: почему дети, пришедшие в первый класс школы и имеющие физические недостатки или хронические заболевания, не все способны дойти до выпускного класса. Поэтому пришло время, когда наряду с традиционным обучением необходимо применять технологии развивающего обучения, которые отвечают принципам здоровьесберегающей педагогики.

Только при правильной организации учебной деятельности (построение урока с учётом работоспособности ребёнка, использование средств наглядности, благоприятный психоэмоциональный настрой и т.д.) возможно решение одной из задач здоровьесберегающей педагогики – сохранение высокой работоспособности, исключение переутомления учащегося.

Умственная работоспособность - это возможно ребёнка выполнять определенную умственную деятельность, доступную его возрасту, при экономных нервно-физиологических затратах. Критериями умственной работоспособности служат такие показатели, как продуктивность, качество и точность. На практике, нам педагогам, приходится отмечать, что у большинства детей быстро развивается утомление, невнимательность на уроке. Поэтому построение урока должно быть валеологически обоснованным, с учётом морфо-функциональных и психологических особенностей учащегося.

Младший школьный возраст является периодом особенно интенсивного обучения, имеющего большое значение для дальнейшего развития личности, поскольку все последующие фазы развития основаны на этой стадии, и именно идеи педагогики оздоровления, а также методы и средства, в младшем школьном возрасте, несомненно, должны занимать ведущее место в учебном процессе школ дополнительного предпрофессионального образования.

## *СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1.Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. М., 2004.
- 2.Лопуга Е.В., Лопуга В.Ф., Денисенко Е.Я. Библиотека «Школы здоровья». Барнаул, выпуски №26, 31.
- 3.Фокин В.И.Массаж и другие методы лечения. М., 2003.