С.Левицкая

преподаватель ДШИ

Здоровьесберегающие приемы в работе с учащимися детской школы искусств.

Учителей и родителей всегда волнует, какими вырастут наши воспитанники, как мы их и они себя подготовят к будущей жизни. Хочется верить, что наше будущее- профессионально грамотные, физически и нравственно здоровые люди.

 Что такое здоровье? **«Здоровье** — состояние полного физического, душевного и социального благополучия». Вдумываясь в это определение можно сделать вывод, что абсолютное здоровье является абстракцией. В настоящее время принято выделять несколько компонентов здоровья: психическое, физическое, нравственное, социальное. От чего же зависит здоровье человека? Если принять условно здоровье человека за 100%, то 20% зависит от наследственных факторов,20% -от экологических условий, 10% от деятельности системы здравоохранения. А что же остальные -50%? Они зависят от самого человека, от образа жизни который он ведет.

Большинство детей школьного возраста имеют различные отклонения в состоянии здоровья: ослабление зрения, опорно-двигательного аппарата, неврологические нарушения, что ведет к отставанию в учебе, так как пропуски по болезни ведут к пробелам в знаниях. Поэтому, серьезное изучение затронутой проблемы является актуальным и продиктовано современными тенденциями в состоянии здоровья нации. Все это требует от преподавателей новых подходов в образовании и воспитании детей, основанных на принципах здоровьесбережения.

Конечно, ДШИ не могут брать на себя медицинские функциии и обязанности. Но именно мы, преподаватели должны создать условия для успешного обучения, поэтому знания по сохранению здоровья детей являются важным элементом профессиональной компетентности в нашей деятельности. В связи с этим возрастает значимость здоровьесберегающих технологий.

Каким образом можно посредством урока в ДШИ способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся? Поставив на уроке главную цель-обучение данной специализации, нельзя забывать о том, что движение-ведущая функция всего живого. Движение – необходимая составляющая любого вида деятельности ребенка. Недостаток двигательной активности приносит вред здоровью. Желания соединить учебные задания упражнения с моментами снятия недостатка двигательной активности, потребовали поиска, разработки практических приемов и методов, сохраняющих и укрепляющих здоровье детей на уроках сольфеджио.

1.**Динамические упражнения.** Благоприятно влияют на организм детей, повышают тонус, моторику, способствуют тренировке и коррекции нервных процессов, развивают и корректируют внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой, снимают напряжение.

 Исходное положение- хоровая стойка. Руки свободно опущены, ноги - чуть уже ширины плеч.

-Свободные круговые движения назад правым плечом несколько раз, затем также - левым.

-Похлопать себя по верхней части груди двумя руками.

-Повернутся направо, ладони « лодочкой», похлопать впереди стоящего соседа по плечам, лопаткам до пояса, так же вверх ( позвоночник не трогать) , затем повернуться налево и проделать то же самое.

-Вытянуть левую руку вперед, постучать по ней ребром правой ладони от кисти к плечу, тоже проделать с правой рукой («рубим капусту»).

-Похлопать себя по «хвостику» ( ягодицам)

-Похлопать себя по коленкам.

-Потопать энергично ногами.

Руки наверх, посмотреть наверх ( достать руками потолок), потянуться.

 2.**Дыхательные упражнения**.

Помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга и активизировать детей на уроке, преследуют профессиональные цели. Это и система А. Стрельниковой, К. Бутенко, элементы дыхательной системы йогов, Э.Чарели и других. Правильное дыхание- это дыхание через нос. Многие полагают, что для дыхания предназначен и рот, но даже элементарное знание анатомии и физиолигии человека позволяют утверждать, что нос является органом дыхания, а рот – органом пищеварительного тракта. Специалисты по дыханию говорят так, если человек дышит через рот, то его нужно кормить через нос. Носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящихся в носоглотке. Йоги предупреждают, если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития. Не случайно умственно отсталые дети ходят с открытым ртом и отвисшей челюстью. На правильное дыхание обращается внимание родителей в индивидуальных беседах и на тематических родительских собраниях.

Исходное положение- хоровая стойка.

-Нюхаем цветок. Здесь и далее предельно активный вдох через нос, свободный пассивный выдох через рот. Все упражнения повторяются 8 раз.

По окончании упражнения каждый ученик называет свой цветок и помещает его в воображаемую вазу, которую подносит один из учеников. Наполненную вазу ставят на фортепиано.

-Повороты головы. Голову вправо - вдох, прямо –выдох. Влево – вдох, прямо – выдох.

-Маятник. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок- вдох, прямо - выдох. Опустить голову, посмотреть на пол – вдох, прямо- выдох.

-Ушко. Положить ушко на плечо- вдох, голову прямо- выдох. Плечи не поднимать.

-Обними себя. Правая рука на левое плечо, левая- подмышку. Вдох- руки вперед, чуть разжать, в исходное положение- выдох.

-Насос. Сделать легкий поклон, руки как бы накачивают шину – вдох, движение наверх- выдох. Достаточно поклона в пояс.

-Кошка. Сделать танцевальное приседание, руки в стороны - вдох, в исходное положение- выдох. То же в другую сторону. Ступни ног не должны отрываться от пола.

-Нюхаем воздух. Движение головой вверх- вдох, в исходное положение- выдох.(тоже вниз, вправо, влево). Спросить какой запах почувствовал каждый. Дети фантазируют, называют каждый свой запах.

 **3.Точечный массаж**. Применяется для профилактики расстройств голоса и заболеваний верхних дыхательных путей. Стимулирует правильное дыхание и звуковедение.

-Нажать точку под нижней губой ногтем указательного или среднего пальца. Нажатие должно быть ощутимым( почти больно). Массировать вращательным движением по часовой стрелки 9 раз.

- Так же точку над верхней губой.

-Точки в уголках губ.

- Точки у крыльев носа.

- От крыльев носа пальцы движутся наверх, нащупать косточки. Нажать чуть ниже косточек.

- Сжимать и разжимать подушечками пальцев мочки ушей.

- Прижать край ушей и двигаться подушечками пальцев по краю вверх и вниз.

- Сделать из ладошек «раковую клешню» ( большой палец прижат к указательному; средний, безымянный, мизинец, прижаты друг к другу).

Большой, указательный- за уши, за уши, остальные спереди. Потереть ушки, чтобы они покраснели.

- По массажным линиям погладить подбородок, щечки, лобик.

- Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы ото лба к затылку.

Основное содержание урока- пение. Нет лучшего лекарства для детской души. Это и лучшая дыхательная гимнастика. Пение укрепляет сердце, развивает мышление, сбрасывает нервное напряжение. Пение лечебное и могучее воспитательное средство. Пение, понятное и прочувствованное, становится важным средством нравственного здоровья.