

Методическое сообщение

**«Физические минутки
на уроках в ДМШ и ДШИ»**

МУДО «ДШИ № 2» г.о.Люберцы

Автор: преподаватель теоретических
дисциплин Копнина А.И.

Обучение в детской школе искусств – серьёзная нагрузка для ребенка. Дети мало двигаются, подолгу сидят на месте, у них нарастает статическое напряжение в мышцах. С каждым годом обучения возрастает необходимость перерабатывать всё больший объём зрительной информации и, как следствие, – зрительный аппарат школьника испытывает постоянное перенапряжение. Это создает предпосылки для развития у детей отклонений в состоянии здоровья – нарушение осанки, зрения, накопления избыточного веса, увеличивается риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, нарушения обмена веществ.

Здоровье ребёнка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяется средой, в которой он живет. Для ребенка с 6 до 17 лет этой средой является система образования, так как с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие ребенка, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь. Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся должны заниматься специально подготовленные профессионалы. Однако большинство проблем здоровья создаётся и решается в ходе ежедневной практической работы преподавателя. Поэтому необходимо найти время для сохранения и укрепления здоровья учащихся. Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от преподавателя. Физкультурные минутки или физкультурные паузы на уроках в детской школе искусств обеспечивают активный отдых учащегося, переключают внимание с одного вида деятельности на другой, помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах, улучшают обменные процессы, способствуют повышению внимания и активности ребенка на последующем этапе урока.

Для того, чтобы ученик не уставал на уроке, желательно проводить физкультминутки и специальные упражнения для снятия напряжения с мышц опорно-двигательного аппарата, упражнения для рук и пальцев, упражнения для формирования правильного дыхания, упражнения для укрепления мышц глаз и улучшения зрения. Проводить физкультминутку следует на 10-15 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок. Продолжительность 2-3 минуты.

Физкультминутки целесообразно систематизировать по следующим группам:

- Оздоровительно-гигиенические. Их можно выполнять как стоя, так и сидя. Это могут быть упражнения для глаз и дыхания.
- Физкультурно- спортивные. Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счёт. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определённых групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

- Подражательные. Зависят от фантазии и творчества учителя. Можно имитировать различные движения и звуки машин, паровозиков, животных. Это помогает ученику переключиться и поднять настроение.
- Двигательно-речевые. Ученик читает небольшие стихи, как бы инсценируя их.
- Звуковая терапия. Используются упражнения со звуком, пение, которое положительно воздействует на различные органы. Здесь можно использовать различные детские песенки по желанию ученика.

УЧИТЕЛЬ ДОЛЖЕН: проводить физкультминутки, находясь в хорошем настроении; обладать педагогическим тактом в работе с детьми; владеть высокой двигательной культурой; образно, красиво показывать детям упражнения; знать основы терминологии физических упражнений;

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК:

1. Упражнения в составе физкультминуток должны быть занимательными, знакомы детям и интересны, но не сложны по координации движений.
2. Физкультминутки направлены на активную работу утомленных мышц, которые до этого выполняли статическую нагрузку.
3. Комплексы должны быть разными по содержанию и форме.
4. В физкультминутки включаются упражнения на развитие разных групп мышц.

Упражнения, используемые на уроках

Удачное исполнение музыкального произведения во многом зависит от умения правильно дышать. С дыханием связана и выразительность звука при фразировке, и пропевание интервалов «дышащей рукой». Как часто неритмичная игра объясняется разбалансировкой дыхания! Исполнительское дыхание зависит от музыкальной фразировки. Если ребенок здоров, то и его дыхание при игре на инструменте бесшумно и ритмично, плечи не поднимаются. Для того, чтобы установить правильное дыхание и попутно установить, нет ли какой-либо патологии со стороны дыхательных путей и носоглотки, что могло отрицательно сказаться на занятиях музыкой.

Существует множество очень полезных и несложных упражнений – разные варианты вдохов и выдохов с участием рук. Можно делать короткие вдохи и длительные выдохи, а можно, и наоборот. Можно вдыхать, выбрасывая вперед руки, можно так выдохнуть. Главное – научить регулировать дыхание.

Вот несколько таких упражнений:

«ОТТОЛКНИ ВЕТОЧКУ». Мышцы спины, шеи и плеч свободные. Согнутые в локтях руки мягко прикасаются к телу. Не поднимая плеч, сделать неглубокий вдох через нос. Вместе с выдохом выбросить вперед руки, распрямляя их, как-будто отталкивая что-то от себя и делая в это время длинный, продолжительный выдох.

«ДИРИЖЁР». Ученик 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 плавности движений и правильному дыханию.

Для профилактики близорукости и замедления её прогрессирования следует использовать специальную гимнастику, разработанную группой профессора, доктора медицинских наук В.Ф. Базарного. Упражнения для глаз предусматривают движения глазного яблока по всем направлениям. Вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

«КРУГ». Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

«КВАДРАТ». Предложить ученику представить себе большой квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний угол – в левый верхний, в правый нижний.

«РИСОВАНИЕ НОСОМ». Ученик закрывает глаза. Представляет себе, что нос стал длинным и рисует предложенный учителем предмет, букву и т.д.

Активизировать так называемый «мануальный интеллект» находящийся на кончиках пальцев рук и ладонях, можно благодаря массажу.

«ПУГОВИЧНЫЙ МАССАЖ». Заполнить просторную коробку (можно из-под обуви) пуговицами. Желательно, чтобы пуговиц было много. Ученик опускает руки в коробку, водит по поверхности пуговиц ладонями, захватывает пуговицы в кулаки, чуть приподнимает и разжимает кулаки, погружает руки глубоко в «пуговичное море» и «плавает» в нем, перетирает пуговицы между ладонями.

Упражнения для снятия утомления с мышц туловища.

Упражнение 1. Исходное положение – стойка ноги врозь. 1-2. Поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс. 3-4. Правую руку на плечо, левую руку на плечо. 5-6. Правую руку вверх, левую руку вверх. 7-8. Сделать два хлопка руками над головой. 9-10. Опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо. 11-12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс. 13-14. Сделать два хлопка руками по бедрам.

Повторить 4-6 раз. Темп в первый раз медленный, во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз быстрый, в шестой раз медленный.

Упражнение 2. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3.

Сделать круговое движение тазом в одну сторону 4-6. То же в другую сторону. 7-8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями.

Повторить 4-6 раз. Темп средний.

Упражнение 3. Исходное положение – стойка ноги врозь. 1-2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх. 3-4.

Исходное положение. 5-8. То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Упражнение 4. Исходное положение – стоя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

«ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ». Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки –вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню-выдох. Выдыхая произносить «у-х-х-х»

Повторить 4-5 раз.

«ОБЛАКО». Беленькое облако (округленные руки перед собой) Поднялось над крышей (поднять руки над головой), Устремилось облако Выше, выше, выше (подтянуться руками вверх, плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону) Ветер это облако Зацепил за кручу. Превратилось облако в грозовую тучу (руками описать через стороны вниз большой круг и опустить их; присесть)

«ОТДЫХ». Потрудились – отдохнем. Встанем, глубоко вздохнем. Руки в стороны, вперед, Влево, вправо поворот. Три наклона, прямо встать. Руки вниз и вверх поднять. Руки плавно опустили, Всем улыбки подарили. Эффективно во время урока, для снятия перегрузки всех систем организма, применять простые и доступные упражнения из серии «ОЖИВЛЯЛКА».

«ОЖИВЛЯЛКА» 1. Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите. Сдавите изо всех сил основание ладоней, чтобы руки задрожали. Напряжены мускулы рук и груди. Втяните живот и потянитесь вверх, как будто вы, опираясь о руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 секунд и стало жарко. Повторите 3 раза.

«ОЖИВЛЯЛКА» 2. Упражнение лучше выполнять перед сложной работой. Учащиеся быстро сжимают и разжимают пальцы рук и одновременно так же быстро моргают. Затем крепко зажмуривают глаза, сжимают кулаки и про себя говорят: «Я справлюсь! Я могу! Человек все может! Я ничего не боюсь!»

В упражнении со звуком используются различные песенки, которые можно выбирать по желанию ребят. Звук У воздействует на верхние органы, выше брюшины: легкие, сердце, гортань, бронхи. Упражнение: петь звук У на мотив, например, песенки «В траве сидел кузнечик» (У-У-У-).

Звук М воздействует на органы головы, помогает в восстановлении зрения, слуха. Упражнение: петь звук М на мотив, например, песенки «Катюша» (М-М-М).

На художественном отделении, практически все занятия малоподвижные. Детям приходится долго находиться в одном и том положении (сидеть, стоять за мольбертом), что отрицательно сказывается на его физическом состоянии, концентрации внимания, способности к творческому выражению. Занимательная игра активизирует внимание детей, снимает психологическое и физическое напряжение, облегчает восприятие нового материала. Динамическая пауза в середине урока способствует переключению внимания и возможностью с новыми силами продолжать начатую работу. В динамическую паузу следует включать игры и задачи, которые дают возможность детям сменить род деятельности, но не нагружая их физической активностью. В результате выполнения нескольких несложных упражнений работоспособность детей повышается.

Можно динамические паузы разнообразить чтением стихов, считалок, скороговорок, загадок, пением песен. Иногда такие паузы выливаются в небольшой импровизированный концерт, что доставляет удовольствие и стимулирует творческий процесс.

Игра «Молекулы»

В начале игры преподаватель, он же ведущий, объясняет детям, что все предметы состоят из очень маленьких частиц, которые называются молекулами и могут находиться в разных состояниях. Если предмет холодный, то молекулы почти не двигаются, стоят. Если предмет теплый, то молекулы «ходят медленным шагом», если предмету горячо, то молекулы «бегают». Ведущий становится в центр, а все дети представляют себя молекулами. Ведущий в произвольном порядке командует : горячо, тепло, холодно. Соответственно команде дети – молекулы должны двигаться быстро, медленно или стоять. Игра длится не более 3-4 минут.

«Море волнуется раз»

Выбирается ведущий из числа учеников. Выбирают с помощью считалки. Ведущий вместе с преподавателем произносит слова – «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три. Морская фигура на месте замри!» Все замирают, ведущий ищет того, кто шевелится. По правилам игры нельзя садиться на пол и на стулья, можно менять положение пока ведущий не видит. Игра длится 5 минут.

«Пять шагов»

Игра развивает память, помогает снять физическое напряжение, позволяет проверить свои знания. Учащиеся встают в линию на одном конце кабинета. Ведущий (преподаватель) дает установку «Я знаю пять имен девочек». Каждый участник делает пять шагов, на каждый шаг, называя одно имя

девочки. Если шагающий сильно замешкался или назвал имя 2 раза, то он останавливается.

После того, как первый участник остановился, подключается второй участник, третий и т.д. после того, как все участники выполнили первое задание, ведущий называет второе задание. Вариантами для заданий могут быть: имена мальчиков, названия городов, названия цветов, названия цвета (краски), дни недели, названия месяца, числа, буквы, фрукты, овощи, вкусняшки, члены семьи (мама, папа, бабушка и т.д.). Дойдя до конца класса, можно повернуть участников обратно. Дети с удовольствием демонстрируют свои знания. И от игры к игре этих знаний становится больше. Игра длится минут 10.

«Покажи мне»

Ведущий задает вопросы, и дети показывают жестами и движениями ответы. При этом разговаривать нельзя

- Как живете?
- Как идёте?
- Как стоите?
- Как молчите?
- Как бежите?
- Ночью спите?
- Как даёте?
- Как берёте?
- Как шалите?
- Как грозите?
- Как сидите?

Игра длится 5 минут.

«Если это есть у вас...»

Ведущий выбирается из учащих методом считалки. Ведущий называет что-либо, что может присутствовать у детей (цвет, предмет, одежда, игрушка). И если у кого-то есть названное, то эти участники выполняют совместное задание. Например. Ведущий: у кого есть что-то жёлтое, тот прыгает на левой ноге. Все, у кого есть что-то желтое (желтый цвет в одежде) прыгают на левой ноге. Называть можно всё, что угодно – цвет, элементы одежды, части тела, принты на одежде. Преподавателю в этом случае надо следить, чтобы задания были нетрудоемкими. Не обязательно прыгать или бегать, можно например, дотронуться до кончика носа своего или соседа, сделать шаг в сторону, спеть один куплет любимой песенки. После проведения таких динамических пауз дети еще активнее и более творчески включаются в работу и с удовольствием рисуют и доводят начатую работу до завершения.

На уроках сольфеджио и хора используется дыхательная гимнастика по системе Емельянова – это комплекс упражнений фонопедического метода развития голоса.

Ритмотерапия

Танец, мимика и жест является одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально- ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают учащемуся быстро и легко подружиться с другими детьми, а это также дает определенный психотерапевтический эффект.

Исходя из выше изложенного, можно сделать вывод, что применение в работе преподавателя ДМШ и ДШИ физкультминуток и физкультурных пауз на уроке повысит результативность образовательного процесса; ориентирует педагогов на сохранение и укрепление здоровья.

Список литературы

1. Делягина Г.А., Терпигина Т.С. Сборник рекомендаций по применению здоровьесохраняющих технологий.
2. Дичко Е.А. Проведение физкультминуток на уроках.
3. Зинкевич-Евстигнеев. Игротерапия с детьми.