

**Муниципальное казенное учреждение «Управление образования»
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»**

Выступление на методическом объединении

«Здоровьесберегающие технологии при обучении игре на духовом музыкальном инструменте».

Автор-составитель:
Зайцева Ольга Сергеевна
педагог дополнительного образования

г. Рубцовск

2021г.

Тема: «Здоровьесберегающие технологии при обучении игре на духовом музыкальном инструменте».

Музыка – основа гармоничного развития личности. Только она способна вызывать в человеке такой широкий диапазон чувств. Музыка способна лечить – это уже многократно доказано учеными-медиками всего мира. И наш организм, как правило, благодарно принимает музыкальные подарки: нормализуется дыхание, пульс, давление, температура, снимается мышечное напряжение. А главное музыка стимулирует выработку гормонов, ответственных за эмоциональное состояние человека, в том числе тех, которые связаны с ощущением вдохновения и душевного покоя. Музыкальная мелодия представляет собой особое сочетание звуковых волн, входящих в резонанс с каждой клеткой нашего тела. Причем это происходит не только с теми, кого природа наградила музыкальным слухом, человеческий организм устроен так, что он воспринимает звуковые волны внутренними органами, кожей и даже скелетом.

Вы только представьте себе: играет пианист, скрипач, гитарист, органист – в процессе игры участвуют руки, ноги и собственно ум, его мыслительная деятельность. А что происходит с духовиком? Музыка, которую он исполняет, буквально живет в нем и это не преувеличение.

Работает практически весь организм: легкие, диафрагма, мышцы брюшного пресса, межреберные мышцы, голосовые связки, язык, губы, мышцы губного аппарата (так называемый АМБУШЮР) и наконец руки и ноги, солируя духовики играют стоя. Может возникнуть вопрос, не наносит ли вред игра на духовом инструменте здоровью исполнителя? В редких случаях да! Может быть нанесен ущерб здоровью. Уточним, какие же это случаи. В основном, это касается профессиональных исполнителей.

1. Неправильное дыхание может вызвать тяжелое заболевание – эмфизему легких, оно характеризуется растяжением легочных альвеол и неспособностью их вернуться в исходное состояние.

2. Есть у духовиков и профессиональное заболевание, оно может развиваться от сильного напряжения во время игры, но влияют и индивидуальные предрасположенности каждого человека.

Итак сделаем вывод: - на педагога ложится большая ответственность за здоровье обучающихся.

Обратимся к истории: до 80-х годов XX века духовиков начинали обучать лишь с 10-11 летнего возраста, по причине того, что у детей раннего возраста еще не до конца сформированные легкие. В 80-е годы появилась и повсеместно распространилась **Блокфлейта**, - легкий и очень доступный духовой инструмент. Стало возможным обучать детей с более раннего возраста, то есть с 6 – 7 лет с последующим переходом на оркестровый духовой инструмент. Блокфлейта полюбилась за простоту и легкость звукообразования и небольшой расход воздуха, но эта легкость для духовика может стать и минусом.

И опять встает ребром вопрос о правильности формирования грудно-брюшного дыхания, безопасного для здоровья исполнителя и дающего красивый звук инструмента. Существует очень много различных способов постановки дыхания. В моей практике используется и вдох в позиции наклона и напряжение мышц брюшного пресса, аналогичное напряжению в момент подъема тяжелого предмета. Внешние признаки правильного дыхания - это неподвижность плеч и расширение в области пояса в момент вдоха. Вдох необходимо брать быстро, коротко, а выдох сделать длинным и ровным.

В момент вдоха организм человека получает кислород, играя на духовом инструменте, человек получает большую порцию кислорода, что благоприятно для здоровья, правда у начинающих духовиков, в связи с избытком кислорода, возникает легкое головокружение. Постепенно организм привыкает, и голова больше не кружится.

Наукой доказано благоприятное воздействие исполнительское дыхание на детей, больных бронхиальной астмой и часто болеющих простудными заболеваниями верхних дыхательных путей.

В наше время многие заболевания человечества молодеют, в том числе и психические, наверное, виной тому напряженный ритм жизни, обширный поток информации, магнитные и электрические поля, создаваемые бытовой электротехникой и нашим «спутником» становится стресс. Музыкант-исполнитель имеет возможность «разрядиться», то есть «выплеснуть» накопившиеся эмоции или душевное напряжение в исполнение музыкального произведения.

Чтобы стать музыкантом профессионалом одних природных данных недостаточно, необходимо крепкое физическое и психологическое здоровье, но происходит и обратный процесс. Стремление к цели, увлеченность занятиями, стремление к успеху мобилизует, скрытые на первый взгляд, ресурсы организма, делает жизнь интересной. Дети, готовящиеся к конкурсам, концертам реже болеют простудными заболеваниями. Успешные выступления на конкурсах укрепляют самооценку детей среди своих ровесников и это очень ценно. Дети испытывают удовлетворение, скажем от «покорения вершины», таким образом, укрепляется нервная система, появляется уверенность в своих силах, прививается трудолюбие, здоровое честолюбие, здоровая конкуренция, а это уже твердая жизненная позиция, необходимая во взрослой жизни.

Таким образом, музыкальное образование может способствовать не только душевному преобразению, но и физическому здоровью, затрагивая самые ценные аспекты человеческой жизни. По моему убеждению именно игра на духовых инструментах может стать новым звучанием в жизни и здоровье каждого ребенка.