

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская музыкальная школа станицы Медведовской»  
муниципального образования  
Тимашевский район

Методическое сообщение на тему:  
«Здоровьесберегающие технологии на уроках  
фортепиано»

Преподаватель  
по классу фортепиано  
Серезина Виолетта Сергеевна

2025 г.

## Методическое сообщение

### «Здоровьесберегающие технологии на уроках фортепиано»

#### I. ВВЕДЕНИЕ

Специалистами установлено, что определенные факторы образовательной среды оказывают влияние на состояние здоровья обучающихся. Так, по данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье детей:

- а) стрессовая педагогическая тактика;
- б) интенсификация учебного процесса;
- в) конфликтные ситуации со сверстниками;
- г) несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- д) несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- е) недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Здоровье ребенка можно считать нормой, если он: умеет преодолевать усталость (физический аспект здоровья); проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость (интеллектуальный аспект здоровья); честен, самокритичен (нравственное здоровье); коммуникабелен (социальное здоровье); уравновешен (эмоциональный аспект здоровья).

На уровне школы с использованием здоровьесберегающих технологий решаются следующие задачи:

- создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий для образовательного процесса;
- обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у обучающихся дезадаптационных состояний: переутомления, гиподинамии, стресса и т.п.;
- воспитать стремление к ведению здорового образа жизни;
- проведение мониторинга состояния здоровья обучающихся;
- проведение тематической работы с родителями обучающихся, направленной на формирование в их семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактику вредных привычек.

Перед учителем, готовым использовать в своей работе здоровьесберегающие образовательные технологии, на первом этапе стоят следующие задачи:

- объективно оценить свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой коррекции и приступить к его реализации);
- пройти необходимое повышение квалификации по вопросам здоровья, здоровьесберегающих образовательных технологий;

- провести «ревизию» используемых в своей работе педагогических приемов и техник в аспекте их предполагаемого воздействия на здоровье учащихся;
- начать целенаправленную реализацию ЗОТ в ходе проведения учебных занятий и внешкольной работы, с обучающимися, отслеживая получаемые результаты с помощью объективных методов оценки;
- содействовать формированию в своем образовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды как эффективному взаимодействию всех членов педагогического коллектива, обучающихся и их родителей для создания условий и реализации программ, направленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья.

Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий - такая организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в обучении могут применяться разные группы средств (например, средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы и другие). Комплексное использование таких средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления и в классе фортепиано. Рассмотрим некоторые из них.

## **II. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

### **2.1 Средства двигательной направленности**

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это — движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж; психогимнастика, тренинги и др.

Что можно использовать из предложенного на уроках фортепиано?

Как известно, пианисты много часов проводят, сидя за инструментом. Поэтому любые виды движения благотворно влияют на здоровье. Движения под музыку, исполненную педагогом, движения «шагами» для проработки метра, а возможно, и разучивания основного шага вальсов, полек, которые проходят ученики – все это не только нравятся детям, но и помогают глубже изучить музыкальные произведения из репертуара ДМШ.

Часто бывает так, что обучающиеся приходят в музыкальную школу прямо из школы общеобразовательной, после 5-6-7 уроков. Конечно, таким детям необходимы упражнения для позвоночника, шейного отдела. Например:

#### *Упражнение 1.*

*1. Сидя на стуле, максимально наклоняем верхнюю часть корпуса вперед, руками опираемся посредством ладоней на колени.*

2. Несколько выпрямляем корпус и возвращаем в исходное положение. При этом нужно плотно опираться на ладони.
3. Полностью выпрямляем верхнюю часть корпуса и возвращаем ее в исходное положение.

#### *Упражнение 2.*

1. Опустим голову, коснемся подбородком груди. Плавно поворачиваем голову влево и вправо, доводя подбородок до передней границы плеча.
2. Положение головы прямое. Поворачиваем голову в левую и правую стороны по дугообразной линии.
3. Теперь откинем голову несколько назад. Плавно наклоняем голову последовательно в сторону левого и правого плеча.

Для пианистов также актуальны упражнения для подготовки рук к игре на инструменте.

#### *Упражнение.*

1. Исходная позиция – руки опущены.
2. Активным движением наклоняем верхнюю часть корпуса вперед. При наклоне руки свободно падают и провисают за счет минимальных усилий мышечных групп области лопаток.
3. Почувствовав максимальное расслабление мышечных групп плечевого пояса и состояние провисших рук, делаем вращательные движения рук на 360 градусов.

Комплекс упражнений для мышечного тонуса подробно описал в книге «Музыкант и его руки» Владимир Мазель:

1. Передадим сообщение челюсти.  
*Сжимаем губы и зубы. Разжимаем. Откроем рот. Подвигаем челюстью, почувствуем освобождение.*
2. Передадим сообщение плечам.  
*Поднимаем высоко плечи. Попробуем подвигать головой. Обратим внимание, как трудно двигается голова. Опускаем плечи. Теперь голова может двигаться в любом направлении.*
3. Передадим сообщение локтям.  
*Прижмем локти к корпусу. Почувствуем напряжение. Освободим локти, подвигаем в стороны.*
4. Передаем сообщение запястьям.  
*Сжимаем руку в кулак. Другой рукой потрогаем крепкую, напряженную мышцу предплечья. Теперь расслабим кулачок и помашем кистью. Рука свободна.*
5. Передаем сообщение пальцам.  
*Вторым пальцем руки укажем на какой-нибудь предмет в комнате. Палец вытянулся и зажат. Теперь помашем пальцем. Затем укажем на объект двумя пальцами. Помашем. Слегка вытянув все пальцы, помашем кистью руки.*
6. Передаем сообщение ступням и ногам.

Сожмем вместе лодыжки и колени. Почувствуем напряжение. Поставим ноги на расстоянии нескольких сантиметров. Теперь они расслаблены. Приподнимем правую ступню немного от пола, делаем движение вверх, вниз, круговые движения. Подвигаем голенью вперед, назад от коленного сустава.

Ребята с удовольствием выполняют такие задания, переключаясь от пианистических технических задач на веселые двигательные.

Кроме двигательных упражнений необходимы на уроках и во время выступлений дыхательные упражнения.

Упражнение «Вдох–выдох».

1. Положение ног оптимальное, руки опущены вниз.

2. Из этого положения, не отрывая локти от корпуса, поднять вверх предплечья, пальцы сложены в кулак.

3. Выводим локти вперед, поднимая при этом плечевые части рук над головой. Достигнув высокого положения, разводим руки широко в стороны и активным движением откидываем назад, сводя лопатки до предела. Все движения соединяем по единой дугообразной линии, делаем «вдох».

4. Зафиксировав положение, активным броском возвращаем их в исходное положение, фиксируя локти по бокам, делаем «выдох».

Заключительным упражнением в конце каждого урока может стать оздоровительное упражнение для глаз:

1. Поднимем вперед руку, сожмем пальцы в кулак, 1-й палец смотрит вверх.

2. Концентрируем взгляд на ноготь 1-го пальца, смотрим 30 секунд.

3. Затем концентрируем взгляд через ноготь 1-го пальца вдаль на 30 секунд.

Кроме указанных упражнений целесообразно выполнять и общеукрепляющие упражнения для организма. Например, для профилактики простудных заболеваний, массаж «точки здоровья».

## **2.2. Оздоровительные силы природы**

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления, но в наших условиях работы это невозможно. И здесь на помощь приходят растения, которые, как мы все знаем, вырабатывают кислород.

О влиянии растений на здоровье известно очень много, написаны научные книги, проводились исследования. Исследования NASA и российских ученых подтвердили возможность потенциального использования комнатных растений для оздоровления воздуха внутри помещений. Факты, полученные в этих исследованиях, были опубликованы 15 сентября 1989 года в итоговом отчете Б. Вольвертона, А. Джонсона и К. Баунде. «Использование комнатных растений для снижения уровня загрязнения воздуха внутри помещений». В результате анализа полученных результатов эти ученые пришли к выводу: «Комнатные растения с низкими потребностями в

освещении продемонстрировали высокий потенциал в улучшении качества воздуха внутри помещений за счет удаления вредных веществ».

Научно доказано, что многие вредные вещества вызывают у растения усиление процесса дыхания. Следовательно, растения реагируют на них активно. И в процессе длительной эволюции у растений выработались защитные организмы, позволяющие нейтрализовать вредные вещества и газы, поступающие в ткани вместе с углекислотой.

Человечество давно использует растения как живые фильтры. Перечислим несколько самых полезных домашних растений:

1. Спатифиллум
2. Драцена
3. Бамбуковая пальма
4. Эпипремнум
5. Плющ
6. Аглаонема
7. Фикус
8. Хлорофитум
9. Сансевиерия

Конкретно о степени влияния озеленения классных комнат на здоровье обучающихся материалов нет. Но присутствие в течение многих лет в кабинете зеленых растений не только создают уют, но и поднимают настроение присутствующим в зимнее время и пасмурную погоду, а также способствует улучшению акустики в классе. Многие ребята приносят свои растения из дома. Нужно считать такой жест, как желание поделиться частичкой своего дома, приблизить обстановку класса к домашней и никогда не препятствовать таким действиям детей. Это способствует укреплению добрых, дружеских отношений детей и педагога, благотворно влияет на психику обучающихся, «оздоравливает» климат учебного заведения.

Необходимо только напомнить и педагогам, и учащимся, что выбирать для помещения нужно растения, цветущие в летний период, так как цветение многих из них может вызвать аллергические реакции.

### **2.3. Цветотерапия**

Наше современное общество отличается повышенным уровнем визуального восприятия, где зрительные образы становятся главной частью привычного бытия, способом познания окружающего мира. Подростающее молодое поколение можно назвать поколением «бегущей картинки», причем на экране телевизора или компьютера эта картинка ярко раскрашена.

Человек живет в окружающем мире не замкнуто. Не только он сам, но и каждая его клеточка постоянно связана с окружающей средой. Наши органы чувств не только анализируют окружающий нас мир, но и являются приемниками информации, которая, как правило, имеет определенное влияние на весь наш организм.

Цвет обладает живительной и целительной силой. Он устраняет дисбаланс в работе органов, удлиняет жизнь.

- Красный увеличивает мускульное напряжение, учащает ритм дыхания, способствует повышению кровяного давления.
- Оранжевый вызывает легкое возбуждение, ускоряет кровообращение, способствует пищеварению.
- Желтый стимулирует умственную деятельность.
- Зеленый нежный, умиротворяющий, спокойный.
- Голубой снижает кровяное давление, успокаивает.
- Синий располагает к серьезности, строгости в поведении.
- Фиолетовый возбуждает деятельность сердца и легких, увеличивает сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

Наиболее благоприятные для человеческого глаза цвета - зеленый, желтый, голубой, желто-зеленый и зелено-голубой. Они дают отдых глазам, действуют успокаивающе.

Познания в области цветотерапии могут дать педагогу дополнительные варианты работы в плане здоровьесбережения. Например, использование зеленых, голубых оттенков для окрашивания стен кабинета, «настрой» ученика на работу в виде показа карточек соответствующего цвета.

#### **2.4. Музыкотерапия**

Самый известный способ музыкотерапии – «Эффект Моцарта». Он был открыт в конце XX века. В чем заключается этот эффект? Прослушивание музыки Моцарта положительно сказывается на умственном развитии ребенка, способствует развитию внимания, творческих способностей. Это не просто теория, а научно-доказанный факт. Этим занимались ученые и не один год. Им удалось это доказать на практике. Даже есть случай на эту тему. Французский актер, Жерар Депардьё, с детства сильно заикался, и врач посоветовал ему слушать музыку Моцарта. Через некоторое время актер полностью избавился от заикания. На тему музыкотерапии написана замечательная книга «Эффект Моцарта» Дона Кэмпбелла.

Кроме произведений Моцарта, другая классическая музыка также обладает лечебным эффектом, вот некоторые примеры, как может классическая музыка влиять на самочувствие и здоровье:

- а) для общего успокоения - Бетховен «Симфония № 6», Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве-Мария»;
- б) для уменьшения раздражительности - Бах «Кантата №2», Бетховен «Лунная соната»;
- в) для уменьшения головной боли - Моцарт «Дон Жуан», Хачатурян «Сюита Маскарад», Лист «Венгерская рапсодия № 1», Бетховен «Фиделио»;
- г) для уменьшения злобности - Бах «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония»;
- д) для повышения внимания, сосредоточенности - Дебюсси «Лунный свет», Мендельсон «Симфония № 5», Чайковский «Времена года»;
- е) для ритмичного дыхания, повышения аппетита - маршевые мелодии, вальсы Чайковского, Моцарт, Шуберт, Вивальди;
- ж) для уменьшения тревоги - Шопен «Мазурка», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии»;

- з) для улучшения самочувствия, настроения - Бетховен «Увертюра Эдмонд», Чайковский «Шестая симфония» 3-я часть, Гендель «Менуэт», Бизе «Кармен» 3-я часть;
- и) для крепкого сна - Шуман «Грезы», Сибелиус «Грустный вальс», Глюк «Мелодия»;
- к) от утомляемости - Григ «Утро», Мусоргский «Рассвет на Москве-реке» и «Картинки», Штраус «Голубой Дунай», Чайковский «Времена года»;
- л) для стимуляции творческой деятельности - Дунаевский «Цирк» Лея «История любви», Равель «Болеро», Хачатурян «Танец с саблями»;
- м) расслабление организма, восстановление сил - Бетховен «Лунная соната», Равель «Караван», Лей «Мужчина и женщина»;
- н) нормализует работу мозга - Григ «Пер Гюнт».

С такой информацией хорошо ознакомить не только своих учеников, но и их родителей. И, как вариант здоровьесберегающих приемов, включать необходимое произведение во время «минутки отдыха», на переменах.

## **2.5. Учет возрастных и физиологических возможностей**

Урок с применением здоровьесберегающих технологий должен быть построен с учетом возрастных потребностей и физиологических возможностей детей. Здесь нужно сказать о выборе программы.

Помимо того, что программа в классе фортепиано должна отвечать требованиям, принятым в данном учебном заведении, ее следует подбирать так, чтобы, исходя из индивидуальных качеств ученика, максимально способствовать его развитию. Включаемые в нее произведения должны быть ученику по силам. Вспомним завет Шумана: «Старайся играть хорошо и выразительно легкие сочинения; это лучше, чем трудные исполнять посредственно».

Учебная программа отличается, как правило, стилевым и жанровым разнообразием. В ней могут содержаться и пьесы завышенной трудности, как говорится, «на вырост», которые позволяют обучающемуся сразу продвинуться в том или ином отношении, помогают шагнуть на новую ступеньку. Помимо произведений, которые должны быть доведены до возможной степени законченности, в индивидуальном плане ученика, как уже говорилось, должно найтись место пьесам, предназначенным для эскизного прохождения, а то и просто для ознакомления.

Чтобы предлагаемая педагогом программа пришлась обучающемуся по душе, надо обязательно учитывать его пожелания. Но не стоит забывать, что девиз педагога в музыкальной школе «от простого – к сложному» еще никто не отменял.

Удачный подбор репертуара способствует быстрым успехам ученика, и, наоборот, ошибки, допущенные в этом отношении, могут вызвать крайне нежелательные последствия, срывы во время выступлений, нежелание заниматься и др.

В выборе репертуара следует учитывать психологические особенности и нервную организацию ученика. Понимание, к какому типу характера относится характер данного ученика, даст возможность верного подбора

музыкальных произведений. Если ребенок обладает флегматичным темпераментом, то ему рекомендуется давать пьесы активные по характеру. И наоборот, излишне импульсивные дети нуждаются в исполнении пьес созерцательного характера.

## **2.6. Компьютерные технологии**

Современные компьютерные технологии обеспечивают разнообразие, доступность и оригинальность учебного материала в отличие от традиционных средств обучения в музыкальной школе. Они помогают преподавателю сделать процесс обучения более эффективным и качественным. Одним из методов интерактивного обучения является компьютерная презентация, созданная в Power Point.

Обучающиеся музыкальных школ могут быстро и качественно познакомиться и закрепить новый материал с помощью презентаций, узнать много интересного и неизвестного о музыке и музыкантах, поиграть в музыкальные игры, проверить свои знания, послушать со стороны результаты своего музицирования не только на фортепиано, но и ряде других инструментов.

Информационные технологии помогают повысить познавательную активность, делают учебный процесс более интересным, а значит, положительно влияют на психику обучающихся.

Идеи педагогики оздоровления подводят учителя к широкому использованию в практике нестандартных уроков с применением компьютера и электронных инструментов:

- а) уроки-игры;
- б) уроки – дискуссии;
- в) уроки – соревнования;
- г) театрализованные уроки;
- д) уроки-консультации;
- е) уроки с групповыми формами работы;
- ж) уроки взаимообучения учащихся;
- з) уроки творчества;
- и) уроки – аукционы;
- к) уроки-конкурсы;
- л) уроки-обобщения;
- м) уроки-фантазии;
- н) уроки-концерты;
- о) уроки-экскурсии.

## **III. ВЫВОД**

В ближайшие десятилетия наши дети будут определять уровень благосостояния страны. Поэтому охрана здоровья школьников является одной из актуальных проблем, а их эмоциональное состояние, желание идти в школу с хорошим настроением, и возвращаться домой с таким же, залог эмоциональной стабильности.