ДОКЛАД НА ТЕМУ

«Оздоровление детского организма через уроки фортепиано»

Автор Хомерики Н.Ш.,СПБ ГБУ ДО «СПБ ДМШ 33» преподаватель фортепиано

**22.04.2023г.**

Оздоровление детского организма через уроки фортепиано

 Детская школа искусств давно уже принимает в свое лоно всех желающих учиться детей. Не является исключением и фортепианное отделение. К нам попадают самые разные ученики, в том числе и проблемные. А проблемный ребенок - это сложная комбинация разных «болевых точек». Как подойти к нему? Как помочь преодолеть трудности? Мы глубоко уверены, что музыка способна лечить ребенка и стимулировать его развитие. Детский педагог - всегда в той или иной степени врач, музыкотерапевт.

Методика обучения игре на фортепиано ставит множество задач, которые необходимо решать преподавателю ДШИ, но никогда не выдвигается задача оздоровления ребенка при игре на этом инструменте. Тем не менее, уроки фортепиано создают все предпосылки для здорового формирования организма ребенка. А это очень важно, так как в нашей педагогической практике, к сожалению, редко встречаются абсолютно здоровые дети. На сегодняшний день состояние детей России вызывает обоснованную тревогу. По данным специалистов 90% из них имеют отклонения физического и психического здоровья; 30-35% поступающих в школу уже имеют хронические заболевания; за годы обучения в школе в 5 раз возрастает число нарушений зрения, в 4 раза увеличивается количество нарушений здоровья психики, в 3 раза - число детей с заболеваниями органов пищеварения.

Ребенок, который родился вполне здоровым, может иметь серьезные отклонения в личностном развитии в результате неблагоприятного семейного окружения. Формированию психологических черт личности и невротических проявлений способствуют внутрисемейные конфликты, отсутствие одного из родителей, неправильные воспитательные воздействия.

Нарушение в поведении у детей наблюдаются уже в дошкольном возрасте. Исследования показывают, что в пятилетнем возрасте 37% мальчиков и 29% девочек имеют отклонения в поведении. А к 10 годам количество нервных детей достигает 56%. Причинами столь высокой заболеваемости в школьном возрасте становится школьная тревожность, психогенная школьная дезадоптация и много других причин. Естественно, было бы большим заблуждением думать, что к нам такие дети учиться не приходят. И, тем не менее, многие педагогические задачи, с которыми нелегко справиться даже родителям, не говоря о воспитателях и учителях, подвластны только искусству звуков.

В процессе игры на фортепиано закрепляются определенные положительные умственные навыки, предоставляется редкая возможность коррекции высших функций головного мозга ребенка с помощью движения рук, формируются тактильные механизмы, связанные с некоторыми структурами периферической нервной системы.

Пальцы, руки, спина, все тело ребенка несут колоссальные информативные сведения о внутреннем состоянии организма. Звук направляется через нервные окончания пальцев к коре головного мозга и возвращается обратно к кончикам пальцев. Т. е. задействованы и прямая и обратная связи.

Фортепианная педагогика - это кладезь оздоровительных приемов, это модель чувственного восприятия. Умственные образы превращаются в звук. Перед нами открывается редкая возможность звуковой терапии. Много зависит от развития полушарий мозга. Во время игры на рояле происходит стимуляция деятельности полушарий через мануальные навыки. Каждый звук, каждую музыкальную фразу ученики корректируют при помощи разных движений. Возникает целостное гармоническое ощущение. Но во время урока ученик может испытывать непонятное чувство усталости. Оно может быть связано с развивающимся сколиозом.

Можно провести своеобразный тест на свободу тела ребенка: шейные позвонки тесно связаны с головным мозгом и очень полезно проводить гимнастику под музыку - круговые движения шеи, движения правым и левым плечами. Очень часто кроме сколиоза дети страдают гипертонусом мышц. «Зажатость» в огромной степени мешает обучению игре на фортепиано.

Игра на фортепиано может считаться праксисом высочайшего уровня, т.к. при ней взаимодействуют практически все сенсорные системы. При этом задача, решаемая каждой из них, предельно трудна. Кроме того, сами двигательные акты в не меньшей степени сложны, в них задействованы почти все мышцы организма: опорно-мышечный аппарат, крупные мышцы спины и шеи, мышцы ног, мелкие мышцы кистей рук, сгибатели-разгибатели и пр. Тонкость, «членозрадельность» и вместе с тем синхронизированность и своевременность движений требует порой необыкновенной виртуозности, натренированности и тонкости «настройки» всего организма.

Именно поэтому любые нарушения в двигательной сфере приводят, как правило, к огромным сложностям в освоении игры на фортепиано. Следовательно, постоянная забота о физическом состоянии, тренировка двигательной системы, вообще активные движения так важны для пианиста, особенно - для начинающего.

Сугубо отрицательное влияние на способности человека управлять своим телом оказывают психические и психологические травмы, при этом могут возникнуть мешающие автоматизмы (тики, подергивания, зажимы, гинпертонус мышц). Или другая крайность - расслабленность мышц, которая не позволяет совершить сколько-нибудь сложные и требующие определенного мышечного тонуса движения.

Из всего вышесказанного очень важно сделать вывод: наше внимание чрезвычайно важно для изначальной организации правильных пианистических движений, которые заодно гармонизует весь организм ученика.

Для этого важно должное внимание и время отвести гимнастическим упражнениям, которые в зависимости от индивидуальности ребенка педагог может варьировать, изменять, придумывать новые. К разработке таких упражнений имеет отношение целая плеяда блестящих Санкт-Петербургских педагогов-музыкантов: Анна Абрамовна Шмидт-Шкловская, Ида Васильевна Шамаева (ученица Шмидт-Шкловской), Татьяна Борисовна Юдовина-Гальперина, Владимир Хананович Мазель.

Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще во II веке до н.э. в Китае. Специалисты утверждали, что игры с участием рук и пальцев (типа нашей «Сороки-белобоки» и др.) приводят в гармоничные отношения тело и разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии.

Японский врач Намикоси Токудзиро создал оздоровительную методику воздействия на руки. Он утверждал, что пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные. Отсюда полезна игра на фортепиано. Ведь при игре на инструменте эффект массажа обеспечен на все 100%, а значит и на внутренние органы тоже.

Талантом нашей народной педагогики созданы игры «Ладушки», «Сорока-белобока», «Коза рогатая» и др. Их значение до сих пор недостаточно осмысленно взрослыми. Многие родители видят в них развлекательное, а не развивающее, оздоравливающее воздействия. Язык жестов - неотъемлемая составная каждой национальной культуры, на планете он известен любой цивилизации. Мы и сегодня прибегаем к нему. Рукопожатие, аплодисменты, указательный палец, которым грозят - все это жесты, широко используемые нами в быту. Для многих жестов нет границ - ни в пространстве, ни во времени: тысячи лет назад люди на земном шаре уже знали их. Так, в Египте в III тысячелетии до н.э. ритуальные молитвы, сопровождались жестами, а из Древнего Египта эти символы и знания о сопряженной с ними духовной мощи перекочевали в Древнюю Индию и Грецию.

В Индии жесты стали обозначаться санскритским словом «мудры» и являются неотъемлемой частью йоги - практической системой, нацеленной на воссоединение человека с космической энергией. Самое удивительное, что у «мудр» много общего с нашей пальчиковой гимнастикой, применяемой для развития речи у дошкольников, в которой очень много полезного и для работы с детьми на первоначальном этапе обучения на фортепиано. Очень полезно и то, что гимнастика сопровождается стихотворными текстами. Имена, зовы, волшебные заклинания, рифмующие созвучия, считалки, загадки, заговоры, баюканье в колыбельных - это виды элементарной поэзии, помогающие наряду с гимнастикой выработать новую психологическую установку, когда руки становятся голосом, который может «говорить» тихо и громко, ласково и сердито, мягко и резко, распевно и сухо. Ведь до этого момента рука делала все что угодно: хватала, гладила, держала и т.д., а теперь она должна петь.

Парадокс в том, что у многих даже музыкально одаренных детей могут быть нарушены связи двигательных систем коры больших полушарий мозга. В таком случае преобладают или сенсорные, или моторные функции. Нотно-клавишный процесс гораздо сложнее, чем буквенно-голосовой. Одновременно игра и пение приводят к согласованности разных функций полушарий мозга. Поверхность нервных процессов, темперамент, привыкание к языку, - все это отражается в речи, ее скорости и динамике. Прислушиваясь к ритму ребенка, к силе голоса, дыханию можно определить не только его интеллектуальное развитие, но и черты характера.

Нам, педагогам, постоянно приходится сталкиваться с неравномерным речевым развитием и затрудненным дыханием у учеников. При большей скорости речи, когда слова обгоняют мысли, ребенок не в состоянии управлять дыхательным процессом. Особенно это характерно для младших школьников. Равномерность вдыхаемого воздуха - явление крайне редкое даже у взрослых. Тем не менее, нормальное дыхание - важный фактор, определяющий здоровье человека. Многие дети, имея музыкальные способности и желание научиться играть на инструменте, отказываются от своей мечты. Происходит это по многим причинам, в том числе из-за неразвитой, нечеткой словесной артикуляции. Дети со слабыми речевыми возможностями отказываются от пения и сольфеджирования. Не стоит на этом настаивать. В таком случае просто пусть говорят вслух ноты или слова. Чем больше ребенок музицирует, проговаривая названия нот, тем качественнее становится артикуляция.

Многие педагоги учат детей искусственно дышать во время исполнения произведений. Этот прием очень стар. При неправильном распределении дыхания могут возникнуть побочные явления: судорожные напряжения плеч, качание корпуса, функции опоры. Сила дыхательных мышц, как и емкость легких у детей меньше чем у взрослых. Во время игры длинных фраз можно услышать, как они делают шумный вздох и судорожный выдох. Это признак функциональной слабости детского дыхательного аппарата. Отсюда вывод: правильно относиться к выбору программы - длинные фразы необходимо рационально разделить, если позволяет художественный замысел пьесы.

Завышенный уровень сложности программы часто приносит не пользу, а вред здоровью ребенка. Отсюда «лишние» движения рук, искусственных «пируэтов» в воздухе в момент физического вдоха и выдоха.

Почерк, как и речь, - это тоже индивидуальный признак. Речь и письмо всегда связаны с состоянием моторики. Часто дети, трудно осваивающие естественные пианистические движения, плохо говорят и плохо пишут. Игра на фортепиано дает толчок по излечению дисграфии и дислексии. Это своего рода искусствотерапия. Многие дети дышат через рот, что влечет за собой плохое состояние слизистой оболочки, аллергии, неверный прикус. А если аллергии сопутствует воспаление миндалин и аденоиды, носоглотка оказывается в затруднении, и дети не могут в процессе исполнения музыкальных произведений нормально дышать. В таком случае помогает сольфеджирование во время игры на инструменте.

Ослабленным детям как воздух необходима крепкая пианистическая школа для абсолютно свободного кровообращения. Однако начинать следует все-таки с сольфеджио. Рече-двигательные упражнения, пение в самых разных сочетаниях, будь это слова или сольфеджирование, устраняют некоторые препятствия и помогают более глубокому проникновению в мир звуков. Данный фактор развития речи благодаря пению настолько значим, что становится на начальном этапе обучения одним из самых важных элементов.

От речи ребенка во многом зависит артикуляция пальцев. При сольфеджировании по нотам подключаются и глаза, что содействует развитию зрительного восприятия. Сольфеджирование представляет собой основу для формирования необходимых физических связей, ощущения единства органов восприятия, так важного в фортепианной игре. Вступают во взаимодействие сенсорные связи «вижу - слышу - осязаю». Сольфеджирование как один из видов речевого упражнения устанавливает и уравновешивает связи целого комплекса. Следовательно, образуются временные нервные связи и происходит регуляция целостной работы.

Нередко бывает, что педагог с увлечением ведет урок, а у ученика снижено внимание, замедлена реакция, он зевает. Игра ученика неритмична, он бесконечно запинается. А причиной может быть асфиксия (удушье), перенесенное во время рождения.

Физиологи, исследуя расстройства речи, письма, утверждают, что двигательный, зрительный и словесный центры связаны между собой. Из этого следует, что при чтении вслух вводится в возбуждение зрительно-словесный центр, ориентированный на начертание букв, который, в свою очередь, передает возбуждение через слуховой центр на тот же двигательный центр. Еще одно доказательство, как полезно петь и сольфеджировать.

Итак, игра на фортепиано может победить не только функциональные, но и органические расстройства детского организма.

Педагог-музыкант ясно видит начальный этап обучения. Это работа над осанкой, над крупными мышцами. Далее идет сольфеджирование для нормализации дыхания. И, наконец, завершает весь процесс нормализации зрительных и осязательных ощущений слуховое восприятие, сопровождающее каждый этап.

Игра на фортепиано включает в себя сумму разнообразнейших движений. Видно, как проявляются развитые моторные навыки. Весь процесс требует тончайшей филигранной работы. Музыка - сложная психофизическая сфера с многообразным влиянием на жизнь человека. И в жизни современных детей музыкальное образование и воспитание окажутся эффективными только тогда, когда соединятся с точными знаниями всех физиологических механизмов влияния музыки на природу человека. Что требует от педагога фортепиано многосторонних знаний и желания работать в этом направлении, что только поспособствует популяризации инструмента, т.к. приоритеты сейчас сдвинуты не в пользу фортепиано. А профессия педагога-музыканта как бы приобретает новую, более широкую перспективу чертами педагога-музыкотерапевта.

Литература

игра фортепиано музыкант

1. Белова Е. С. Одаренность малыша, раскрыть, понять, поддержать. М., 2004.

2. Ворожцова О. Музыка и игра в детской психотерапии. М., 2004.

3. Золотарев Ю. Семь шагов к «дарующей радость» мудры. СПб., 2005.

4. Киселева М. Арт-терапия в работе с детьми. СПб., 2006

5. Мазель В. Музыкант и его руки. ч. 1. Физиологическая природа и формирование двигательной системы. СПб., 2002

6. Мазель В. Музыкант и его руки. ч. 2. Формирование оптимальной осанки. СПб., 2005.

7. Меско С. Целительные мудры (простые упражнения для пальцев рук). М., 2006.

8. Перельман Н. В классе рояля.

9. Савина Н. Пальчиковая гимнастика. М., 2003.

10. Ю.Хирши Г. Мудры. Йога для пальцев. М., 2005 .

11 .Хорсанд Д. Если ребенок левша. СПб., 2006.