

Администрация Московского района города Нижнего Новгорода

управление образования

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Центр детского творчества Московского района»**

**(МБУ ДО «ЦДТ Московского района»)**

Коминтерна ул., д. 20 А, г. Нижний Новгород, 603014

Тел./ факс (8312) 2 24-27-35, 2 24-02-47 DDT20A@mail.ru

## Здоровьесберегающие технологии аккордеониста.

**Выполнила**:

педагог

дополнительного

образования

Перевозкина Н. А.

## 

НИЖНИЙ НОВГОРОД

2024 г.

**Здоровьесберегающие технологии аккордеониста.**

Аккордеон – это инструмент, требующий определённой физической подготовки и, как любой музыкальный инструмент, требует психологического настроя. Каждый музыкант привыкает к своему инструменту, он становится для него близким, незаменимым другом, которому он доверяет свои эмоции, чувства.

Для того, чтобы научится владеть инструментом надо достаточно много времени уделять занятиям на нём и поэтому следить за правильной посадкой, чтобы позвоночник не испытывал напряжения. Надо правильно подготовить своё рабочее место для занятий дома. Нельзя заставлять своё тело перешагивать через порог усталости, надо давать организму достаточно отдыха, тренируя его для занятий на аккордеоне.

На занятиях ансамбля аккордеонистов проводятся небольшие перерывы, во время которых музыканты имеют возможность расслабиться физически, то есть делают определённые упражнения на основе медитативных состояний. Практически на каждом занятии ансамбля уделяется достаточно времени для бесед о правильном образе жизни, о том, как нужно питаться человеку, чтобы сохранить своё здоровье, что надо делать, чтобы сберечь энергию, данную человеку природой, как удержать контроль над своими мыслями, которые программируют наше будущее. Необходимо научить ребёнка доброте, невраждебности, содержанию своего тела и разума в чистоте и радости. Состояние уравновешенности, уверенности, радости лучше всего помогают человеку быть здоровым, энергичным, творчески активным.

Таким образом, наши дети должны научиться новым правилам жизнеустройства, ибо это они предвестники новой цивилизации, не знающей болезней и тревог. Мудрые китайцы говорят, что важна не скорость, а верное направление. Музыканты, занимающиеся в ансамбле аккордеонистов выбрали правильное направление.

**Гимнастика аккордеониста.**

Предлагаемые упражнения активизируют и укрепляют мышцы, участвующие в работе аккордеониста:

1. Раскрепощение мышц шеи, рук, плечевого пояса. Поднимаясь на носки медленно и плавно, вместе со вдохом поднять ненапряжённые руки вверх, кисти при этом висят свободно. Легко развести руки в стороны и вместе с выдохом, свободно наклониться вперёд, тяжело уронить расслабленные руки вниз. Голову опустить. В таком положении представить рукам раскачиваться до тех пор, пока они не остановятся.
2. Свободные повороты головы: вправо, влево, вниз, вращение головы для освобождения мышц шеи.
3. Круговые движения рук в разные стороны.
4. Повороты вытянутых вперёд рук ладонями вверх – ребром – ладонями вниз.
5. Свободно «открывать» и «захлопывать» все пальцы одновременно, чувствуя, что ладонь как бы сгибается посередине, а пальцы «растут из ладони».
6. «Иди ко мне». Сгибать к себе из ладони каждый палец отдельно (кроме первого) по 2 раза. Выполнять упражнение без всякого напряжения, в медленном темпе и быстром, лучше на вытянутой руке. Упражнения дают ощущение подвижности и лёгкости пальцев.
7. Свободно и естественно помахать всеми пальцами подобно тому, как машут, прощаясь, дети.
8. Подготовительное упражнение к репетициям – вибрационное движение пальцев на вытянутых руках. Вибрация отдаётся по всей руке. Это способствует наиболее полному освобождению руки от любых занятий, а также является основой репетиционной техники.
9. Соберите пальцы в щепотку и затем мгновенно и очень легко, без всяких усилий «откройте» их (как будто кто-то на них подул и они «разлетелись» как пушинки одуванчика). После «взлёта» пальцы свободно опадают.
10. Подготовительное упражнение к растяжению. Положив руки на колени, веерообразно разводите и собирайте пальцы, как бы разглаживая ткань. Пальцы должны двигаться как бы сами собой. Запястье не поднимать. Ладонь полностью соприкасается с материей.