

## **Szkolenie Metodyczne Nauczycieli Szkół Muzycznych**

Postawa ciała muzyka – zdrowotne aspekty pracy ucznia przy instrumencie

Wykładowca: **dr n.med Agnieszka Sobierajska – Rek**

**21 maja 2024 r.**

**Godz. 10.00 - 18.15**

### **Harmonogram:**

21 maja 2024 r – Sala Koncertowa PSM I st. w Lidzbarku Warmińskim

10.00 – 11.30 – wykład: Czym jest postawa ciała: podstawy anatomiczne, zasady oceny postawy ciała, czynniki wpływające na zmiany postawy oraz konsekwencje jej zaburzeń. Czy można się garbić? Czy istnieje postawa idealna? ( 2 godz. )

11.45 – 13.15 – seminarium z czynnym udziałem uczestników: Co ma wspólnego skrzypek z bokserem? wpływ gry na instrumencie na zmiany w postawie ciała, kontrola postawy ciała jako podstawa efektywnej gry na instrumencie, najczęstsze zaburzenia i przeciążenia w narządzie ruchu u muzyków ( 2 godz. )

13.15 – 14.15 – przerwa obiadowa

14.15 – 16.30 – ćwiczenia: jak poprawić postawę ciała muzyka – usytuowanie punktów kluczowych, wpływ oddechu na postawę, siła mięśniowa i ruchomość stawowa jako filary prawidłowej gry na instrumencie. Co to jest przekąska ruchowa? Co należy robić 8 razy dziennie po 1 minucie? ( 3 godz. )

16.45 – 18.15 – konsultacje indywidualne: czas dla nauczycieli i rodziców na skonsultowanie konkretnych problemów w obrębie narządu ruchu rzutujących na efektywność gry na instrumencie ( 2 godz. )



PAŃSTWOWA  
SZKOŁA MUZYCZNA  
W LIDZBARKU WARMIŃSKIM