

Консультация для воспитателей

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ – МУЗЫКОТЕРАПИЯ. ИГРЫ и УПРАЖНЕНИЯ

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

В детском саду ребёнок проживает треть своей дошкольной жизни, которую организуют сотрудники детского сада. И от того, как она будет организована, зависит в немалой степени состояние здоровья детей. Педагоги создают развивающую среду для детей, организуют их познавательно-продуктивную деятельность, определяют модель образовательной работы.



В последнее время отмечается резкий рост числа детей с разными формами нарушений психоэмоциональной сферы. В дошкольные учреждения приходит всё больше детей с ярко выраженной гиперактивностью, психосоматическими заболеваниями; дети порой бывают замкнутыми, тревожными, застенчивыми, агрессивными. Для коррекционной работы специалисты довольно часто пользуются методом музыкотерапии.

Музыкотерапия – психотерапевтический метод, основанный на воздействии музыки на психику человека. Музыкотерапия является системой психосоматической регуляции функций организма человека, при этом происходит одновременное влияние акустических волн, организованных в музыкальную структуру, на психоэмоциональную, духовную сферу человека и непосредственно на поверхность тела и внутренние органы.

Музыкальная терапия широко применяется во многих странах мира для лечения и профилактики широкого спектра нарушений, включая также и эмоциональную нестабильность. Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности. Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, а также может достаточно быстро снять умственную усталость, взбодрить, раскрепостить, повысить настроение, сконцентрировать внимание.

Музыкально-терапевтические игры и упражнения в детском саду и дома

Музыкальное приложение доступно по ссылке: <https://disk.yandex.ru/d/SYJ6Ay6vfw1vNg>

«МОРСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»

Музыкальное моделирование:

1 часть: Переживание своего эмоционального состояния: «Мы на корабле. Начался шторм: паруса рвет ветер, огромные волны швыряют корабль, как щепку» (01. Вивальди «Шторм»).

2 часть: Формирования состояния покоя, защищенности: «Ветер стих, море гладкое и прозрачное, как стекло. Корабль легко скользит по воде» (02. Чайковский «Баркаролла»).

3 часть: Становление конечного эмоционального состояния: «Впереди земля! Наконец-то мы дома. Как радостно встречают нас друзья и родные!» (03. Шостакович «Праздничная увертюра»).

«ЛЕВ ОХОТИТСЯ, ЛЕВ ОТДЫХАЕТ»

Ролевая гимнастика:

Звучит фонограмма (04. Сен-Санс «Королевский марш льва»). Детям предлагается изобразить львов всеми возможными способами: можно передвигаться по полу на четвереньках (львы идут на охоту), громко рычать, когда звучит соответствующая музыка – показываем руками, как лев раскрывает пасть.

Когда отзвучит фрагмент, дается следующее задание: «Уставшие сытые львы, их детеныши ложатся отдыхать. Затем звучит спокойная тихая музыка – «Львы засыпают» (05. Моцарт «Колыбельная»).

Цели: Первая часть упражнения дает выход энергии, накопившейся за время занятия, развивает активность, общую моторику. Создавая образ животного, ребенок имеет возможность творчески самовыражаться. Вторая часть: релаксация, переход от активных действий к успокоению.

«МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ»

(снятие общего напряжения)

Терапевтическая игра:

Ведущий говорит: «Будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного пошалить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете выполнять руками вот такое движение (*взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены*) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить». Взрослый хлопает в ладоши (06. Римский-Корсаков «Полет шмеля»). В конце игры привидения превращаются в детей.

«ЗИМНЯЯ СКАЗКА»

Музыкальное моделирование:

1 часть: Переживание своего эмоционального состояния: «Наступила зима. На улице трескучий мороз (07. Шуман «Дед Мороз»).

2 часть: Формирования состояния покоя, защищенности: «С ночного неба летят легкие снежинки. Они искрятся в свете фонаря» (08. Дебюсси «Танец снежинок»).

3 часть: Становление конечного эмоционального состояния: «Закружила метель в нежном вальсе» (09. Свиридов Вальс «Метель»).

«СНЕГОВИК»

Психогимнастика (направленная на расслабление, снятие напряжения):

Дети превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки, и течение 10 секунд удерживают заданную позу.

Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол (10. Шопен Вальс «Зимняя сказка»).

«ВОЛШЕБНЫЕ НИТИ»

Изотерапевтическая игра:

Звучит музыка (11. Чайковский «Вальс цветов»). Ребенку предлагается нарисовать себя посередине листа, а вокруг изобразить тех, кого малыш хотел бы видеть рядом с собой всегда (родителей, родных, друзей, домашних животных, игрушки и т. д.). Дать ребенку синий маркер (волшебную палочку) и попросить соединить себя с окружающими персонажами линиями – это волшебные нити. По ним, как по проводам, от любимых людей к малышу теперь поступает добрая сила: забота, тепло, помощь. Но и от ребенка должна идти такая же сила. Нити навсегда соединили малыша с теми, кто ему дорог. Теперь, если мама ушла на работу или друг уехал к бабушке, беспокоиться не стоит. Волшебные нити обязательно притянут их снова к ребенку.

«ЗАКРОЕМ СТРАХ В ШКАТУЛКУ»

Изотерапевтическая игра:

Ребенку предлагается нарисовать свой страх (12. Лядов «Баба Яга»). А теперь, когда страх «вышел» из малыша на бумагу, можно сделать с ним что угодно: дорисовать ему что-нибудь смешное, посадить «за решетку» и т. д. (13. Шопен «Прелюдия 1 опус 28»). После этого можно сложить рисунок, спрятать страх в шкатулочку и подарить ребенку. Теперь малыш может сам управлять своим страхом и в любой момент посмотреть, не забрался ли страх обратно в него.

