

Обеспечение эмоционального благополучия и оздоровления дошкольника в музыкальной деятельности

*Кран Марина Николаевна,
музыкальный руководитель,
МКДОУ детский сад
«Солнышко»,
с. Топчиха*

Одной из главных задач ФГОС дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Роль музыкального руководителя в создании условий для эмоционального благополучия дошкольников очень важна. Поэтому, музыкальному руководителю необходимо создавать благоприятные условия, предоставляя своим воспитанникам простор для дальнейшей творческой самореализации.

Учитывая то, что в ФГОС закреплен игровой характер обучения, нужно использовать в работе больше игровых методических приёмов. Также педагог должен применять разнообразные технологии, методы и приёмы, в том числе и инновационные. Конечно же, речь музыкального руководителя в общении с детьми должна быть вдохновенна и выразительна.

В настоящее время для педагогов остро всталась проблема роста количества детей дошкольного возраста с нарушениями в поведении, а также в психическом и физическом развитии. Многие ищут новые нетрадиционные методы педагогической помощи детям. Одним из таких методов является музыкотерапия.

Музыкотерапия – это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях.

Именно музыка, с ее удивительными свойствами регулировать эмоциональное и душевное состояние, призвана помочь преодолеть ощущение дискомфорта: неуверенность, растерянность, страх, боязнь чего то.

Я предлагаю вам на некоторое время почувствовать, как в играх, упражнениях вы отвлечётесь , как поднимется ваше настроение, уйдёт усталость. Для начала я предлагаю каждому из вас оценить свое эмоциональное состояние.

Оказывается, каждое настроение имеет свой цвет. Посмотрите – у меня есть разноцветные лепестки, расположенные по кругу. Получился цветик- восьмицветик – цветок настроений. Каждый лепесток – разное настроение:

красный – бодрое, активное настроение – хочется прыгать, бегать, играть в подвижные игры;

желтый – веселое настроение – хочется радоваться всему;

зеленый – общительное настроение – хочется дружить с другими детьми, разговаривать и играть с ними;

синий – спокойное настроение – хочется спокойно поиграть, послушать интересную книгу, посмотреть в окно;

малиновый – мне трудно понять свое настроение, и не слишком хорошее, и не слишком плохое;

серый – скучное настроение – не знаю чем заняться;

коричневый – сердитое настроение – я злюсь, я обижен;

черный – грустное настроение – мне грустно, я расстроен

Мы отправим мячик по кругу, и каждый из вас скажет, какого цвета сейчас его настроение. Я начну, а вы продолжите.
(дети обозначают цветом свое настроение).

Спасибо, мне очень приятно, что у многих из вас сейчас хорошее настроение!



Игра «Три цветка»

(дидактическая игра на определение характера музыки)

Цель: формирование эмоциональной отзывчивости, закрепление понятия о характере музыки.

В игре используется демонстративный материал – 3 цветка из картона, в середине которых изображены «лица»: спящее, плачущее и веселое. Эти «лица» соответствуют определенному характеру музыки: добрая, ласковая, убаюкивающая; грустная, жалобная; задорная, веселая, радостная, плясовая. Музикальный руководитель исполняет произведение. Вызванный ребенок берет цветок, соответствующий характеру музыки, и показывает его. Все дети активно участвуют в определении характера музыки.



Чтобы повысить эмоциональное состояние, существует такой метод активной музыкотерапии – как **улыбкотерапия**. Она направлена на снижение эмоционального дискомфорта, страха, агрессивности, замкнутости, адаптацию к окружающей среде. Очень важна улыбка воспитателя и улыбка самого ребенка. Если ребенок поет и улыбается, то за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно эти качества переходят и на личность ребенка в результате постоянной тренировки улыбки. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней и ребенок уже с ней смотрит на мир и на людей. Предлагаю вам поучаствовать в Улыбкотерапии:

Ход игры: Детям предлагается повторять движения со словами: «Светит солнышко в окошко, а глазки наши, как лучики солнца посмотрели друг на друга, улыбнулись. Правую руку положили на сердечко, послушали, как оно стучит, и собрали в кулак солнечные лучики и отдали другу».



А вот как при помощи мимики и жестов можно развеселить ребят. Дети повторяют вслед за педагогом движения:

1. Указательным пальцем нажимают на кончик носа;
2. Растигивают уголки губ;
3. Ладонью одной руки машут из-за головы, другой чешут кончик носа;
4. Показывают длинный нос, как у Буратино.
5. Изображают смешное лицо обезьян



Активный прием слушания музыки “Эффект Моцарта”

Многочисленные исследования ученых, медиков и психологов всего мира доказывают, что музыка Моцарта оказывает на людей самое сильное оздоровительное воздействие. Моцарт – “самый подходящий” композитор для малышей. Существует даже такой термин “Эффект Моцарта”. Он заключается в том, что дети, слушающие Моцарта, становятся умнее, повышается интеллектуальный уровень детей, усиливается мозговая активность, что положительно сказывается на их психике и творческих способностях. Даже после 5-минутного музыкального сеанса заметно увеличивается концентрация внимания, сосредоточенность. Как отмечают ведущие сурдологи (специалисты по дефектам слуха) и логопеды мира, использование музыки также важно и для коррекции речи у детей и развития их способности к коммуникации.

Двойной эффект приносит использование звукового сопровождения – игра на колокольчиках во время прослушивания музыкальных произведений В.А.Моцарта, помогает детям зонировать окружающее пространство, т.е. очищает пространство от болезнетворных бактерий. Было проведено много исследований колокольного звона, по результатам которых ученые сделали вывод о том, что в пространстве колокола порождается положительная энергия. Колокольный звон помогает детям восстановить эмоциональное равновесие, снять состояние депрессии, восстановить крепкий и спокойный сон.

Поэтическое музицирование –
«Волшебные колокольчики» В.А. Моцарт.



«Вокалотерапия»

Вокалотерапия – лечение пением. Совместное пение объединяет детей и доставляет им радость. Кроме того, правильный подбор вокальных и дыхательных упражнений способствует более качественному функционированию сердечно-сосудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, благодаря активной работе которых массируется внутренние органы. Занятия по вокалотерапии направлены на формирование оптимистического настроения. А о лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания.

Для общего сведения:

Звукосочетания:

ОМ – снижает кровяное давление;

АЙ, ПА – снижают боли в сердце;

УХ, ОХ, АХ – стимулируют

выброс из организма

отработанных веществ

и негативной энергии.



Релаксация.

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Чтобы снять напряжение с шеи и мышц плечевого пояса сделаем релаксирующее упражнение.

Упражнение «Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара смотрит влево ...

Смотрит вправо.

А потом опять вперед - тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена.

А Варвара смотрит вверх! Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно - расслабление приятно!

Шея не напряжена и расслаблена.

А теперь посмотрим вниз - мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно - расслабление приятно!

Шея не напряжена и расслаблена.



Игра «Маленькое привидение»

(Агрессия. Музыкотерапия .Терапевтическая игра)

Ведущий говорит: «Будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать 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, если я буду тихо хлопать, вы будете пугать тихо. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить. Взрослый хлопает в ладоши.(Римский-Корсаков «Полет шмеля») В конце игры привидения превращаются в детей.



