

Мастер-класс для педагогов ДОУ
«Обеспечение эмоционального благополучия и оздоровления
дошкольника в музыкальной деятельности»

Журкова О.Н.
музыкальный руководитель

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

Показатели эмоционального благополучия:

- физическое здоровье;
- самореализация в деятельности, которая основана на активности и позволяет пережить «гордость за достижения»;
- наличие референтного круга общения, в котором ребенок получает признание своей личности и достижений со стороны сверстников и взрослых;
- адекватно высокая самооценка, обеспечивающая ребенку самоуважение.

Для психологического настроения предлагаю короткую притчу:

«Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Мертвая она или живая?».

А сам думает: «Скажет живая – я ее умерщвлю, скажет мертвая – выпущу:

Мудрец, подумав, ответил: «*Все в твоих руках*». Вот так и в наших руках возможность создать в детском саду такую атмосферу, в которой дети будут чувствовать себя спокойно, тепло и уютно, комфортно.

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 закреплён 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 встала 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. Слово “музыка” мы слышим каждый день. А знаете ли вы, как произошло данное слово? Оно происходит от греческого корня (*мюзе*). Специалисты по мифологии говорят, что девять муз, небесных сестер, правящих пением, поэзией, искусствами и наукой, были рождены от Зевса и Мнемозины, богини памяти. Таким образом, музыка – это дитя естественной любви, обладающая грацией, красотой и необычными целебными свойствами, которые неразрывно и

изначально связаны с божественным порядком и памятью о нашей сути и судьбе. Именно музыка, с ее удивительными свойствами регулировать эмоциональное и душевное состояние, призвана помочь преодолеть ощущение дискомфорта: неуверенность, растерянность, страх, боязнь чего.

Я предлагаю вам на некоторое время представить себя детьми и на себе почувствовать, как в играх, упражнениях вы отвлечётесь от бремени взрослой суеты, 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, разложенные 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. (*Педагоги обозначают цветом свое настроение*). Спасибо, мне очень приятно, что у многих из Вас сейчас хорошее настроение! А тем, у кого оно не очень хорошее, мы сейчас поможем.

Чтобы повысить эмоциональное состояние, существует такой метод активной музыкотерапии – как **улыбкаотерапия**. 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 Улыбкаотерапии:

Ход игры: Педагогам 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 кулачок солнечные лучики и отдали другу».

А вот как при помощи мимики и жестов можно развеселить ребят. Дети повторяют вслед педагогом (куклой, Клоуном) движения:

1. Указательным пальцем нажимают на кончик носа;
2. Растягивают 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

А следующее упражнение - «Хвалим себя» - нацелено на улучшение психологического настроения. Говоря об оздоровительной стороне, мы осуществляем профилактику заболеваний ЛОР-органов, помогая ребенку очистить легкие, откашляться. Рекомендовано выполнять в конце занятия.

Описание: Сжимаем руки в кулачки и на выдохе стучим по верхней части грудной клетки и громко кричим гласные звуки. Наиболее подходящие У, О, И. А вот упражнение «Я – звезда!» способствует повышению самооценки, так как некоторые дети очень зажатые, стеснительные.

Описание: Во время этого упражнения дети представляют себя звездами сцены и на выдохе громко кричат: «Я – звезда!»

Вот мы с вами эмоционально настроились, и теперь я предлагаю продолжить наше занятие. Так как наше мастер-класс затрагивает здоровьесбережение, предлагаю вот такое задание:

Хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья. То есть можно сделать вывод, что образование и здоровье не разделимы.

Пришло время новых технологий, назначение которых - объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление здоровья. Эти технологии получили название «здоровьесберегающие». Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Продолжаем наш мастер-класс. Обычно вводная часть музыкального занятия – это различные музыкально-двигательные упражнения. Например, использование пантомимических заданий. Такие ритмические упражнения помогают развивать внутренний слух у детей.

1. Упражнение «Сказочные человечки»

Участники игры двигаются ритмично под музыку изображая:

- а) деревянных человечков, как Буратино двигают руками, ногами - на шарнирах;
- б) человечков стеклянных - идут осторожно, на носочках, боятся «разбиться»;
- в) веревочных человечков - расслабленные мышцы рук, ног, головы, руки двигаются хаотично;
- г) человечков чугунных, тяжело переступая, напряженно, медленно, суставы неподвижны.

Часто в начале занятия, или, наоборот, в конце, в зависимости от формы занятия, использую логоритмические упражнения, которые сочетают в себе речь, движение и музыку. Они способствуют формированию моторики, укрепляют у детей костно-мышечный аппарат, улучшают осанку, походку, грацию движений.

2. Упражнение «Сороконожка»

Дети выстраиваются в колонну, кладут руки друг другу на плечи, изображая сороконожку. Движения выполняются в ритме стихотворения.

Шла сороконожка (дети идут ритмичным шагом, слегка пружиня)

По сухой дорожке.

Вдруг закапал дождик: кап! *(дети останавливаются, слегка приседают)*
- Ой, промокнут сорок лап! Насморк мне не нужен,
(дети идут, высоко поднимая колени, будто шагая через лужи)
Обойду я лужи! Грязи в дом не принесу,
(дети останавливаются, трясут одной ногой)
Каждой лапкой потрясу! И потопаю потом, *(дети топают ногами)*
Ой, какой от лапок гром!

3.«Ритмотерапия»

Метод ритмотерапии включает музыкально-ритмические упражнения, направленные на профилактику, укрепление и сохранение правильной осанки, развитие гибкости. Издавна музыкально-ритмические движения считаются одним из лучших средств профилактики и устранения психоэмоционального напряжения. Также они оказывают большое влияние на развитие нервной системы. Танец, мимика и жест, как и музыка – древнейшие способы выражать чувства и переживания. А теперь проведём разминку всех частей тела.

Музыкальная разминка

4.Звучащие жесты

Также используются звучащие жесты (хлопки, щелчки, шлепки, притопы), при этом у детей вырабатывается быстрота реакции, внимание, умение действовать коллективно, развивается координация движений.

Описание: Звучит полька «Добрый жуук». Участники на каждую фразу поочередно выполняют ритмические движения, звучащие жесты: а)хлопок; б)шлепок по коленям; в)притоп; г)два пальчика над головой. Способствует укреплению целостной картины здоровья дошкольников и слушание музыки, ее восприятие.

5.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.

6.Поэтическое музицирование – «Сказочка-шумелочка»

Шла красавица Весна (*металлофон*)
Торопилась, потому что пришло время будить Солнышко (*металлофон*)
Уж она к Солнышку и так (*колокольчик*) и так (*колокольчик*).
Разозлилась Весна и серьезно стала будить Солнышко (*бубен*)
Подхватилося перепуганное Солнышко и давай будить спящего скворца (*треугольник*)
Запел веселый скворец (*свистулька*) и разбудил братьев Зайцев-трусишек.
Переглянулись они и побежали гулять по лесу (*ксилофон*)
Бежали они бежали, устали, сели на пенек передохнуть, а Дятел на суку как застучит (*молоточек*).
Испугались Зайцы и бросились наутек (*трепещотка*).

7. Гимнастика для глаз проводится в любое время на занятии в зависимости от интенсивности зрительной. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Цель: улучшает кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус глазных мышц, способствует быстрому снятию зрительного утомления. **Примечание:** не использовать видео гимнастику после просмотров видео наглядности

Упражнение «Солнышко»

Солнышко вставало, солнышко тучки считало.
Посмотрело вверх, посмотрело вниз,
Вправо, влево, глазками поморгало
И закрыло глазки, не хочется солнышку просыпаться!
Но просыпаться надо.
Солнышко проснулось, к щёчкам прикоснулось. (*Гладят себя по щекам*).
Лучиками провело и погладило, и погладило. (*Гладят себя по голове*).
Вы все, наверно, замечаете, как сидят дети на стульчиках, за столами. Для профилактики сколиоза, обязательно включаю небольшие шутки, которые заставляют детей обратить внимание на посадку. Например,
«Сидит дед, ему сто лет.
А мы – детки маленькие, у нас спинки пряменькие!»
Или «Очень страшная

На музыкальных занятиях много времени отводится дыханию.
Дыхание - один из факторов голосообразования. Если в повседневной жизни дыхание происходит произвольно, то в пении оно требует волевых усилий. Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!

8. Дыхательная гимнастика. Упражнение «Хохот»

Цель: цель дыхательной гимнастики — укрепление иммунитета, а значит, профилактики заболеваний, прежде всего острых респираторных. Заниматься в хорошо проветренных помещениях, на улице.

Описание: Дети сидят с прямой спиной, руки лежат на животе. Стараемся животиками вытолкнуть под несложную мелодию из себя звуки: «Ха-ха», «Хо-хо», «Хе-хе», «Хи-хи».

Упражнение «Самолетик»

Самолётик - самолёт (разводят руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задержать дыхание)

Жу- жу -жу (поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встать прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднять голову, вдох)

Жу – жу – жу (поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

9. Артикуляционная гимнастика – это специальные упражнения, направленные на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребёнка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

10. «Вокалотерапии»

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 массируются 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.

11. Пальчиковая гимнастика – это, как правило, инсценировка детских стихов. Однако пальчиковые игры - это, прежде всего весёлые занятия, а уж потом развитие и обучение. Пальчиковые игры незаменимы: есть много шансов, что малыши научатся связно говорить, а затем читать и писать раньше сверстников, будут чувствовать себя уверенно, соответственно станут успешнее. Они хорошо развивают произвольное внимание, координацию и мелкую моторику, которая стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезны всем детям без исключения, особенно тем, у кого речевые проблемы. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Упражнение «Зима»

Зайка выглянул в окошко, (сделать «заячьи ушки»)

Ушками пошевелил, (пошевелить пальцами-«ушками»)

Кто-то ночью строил норку, (соединить пальцы рук, кроме большого. пальца)

Кто-то елки побелил. (*«ёлка» из пальцев*)
Кто-то яблоньку укутал, (*основания ладоней соединить, раскрытые пальцы в стороны*)
Набросал на ветки снег, (*ритмично разжимаем кулачки*)
У дверей следы запутал, (*«ножки»*)
Заморозил речки все. (*руки в «замок», волнообразные движения*)
Это зимушка-зима за ночь сделала сама.
(*«волна» кистью вверх-вниз*)
Некоторые пальчиковые упражнения использую, как коммуникативную игру, например, **упражнение «Смешные человечки».**

Дети делятся на пары.

Бежали мимо речки смешные человечки.
(*указательные и средние пальцы «бегут» по рукам детей, стоящих в паре*)
Прыгали, скакали (*пальчики прыгают на плечах у партнера*)
Солнышко встречали (*ласково положить ладони на щеки партнера*)
Забрались на мостик (*руки сложить, как за партой*)
И забили гвоздик. (*постучать кулачками по кулачкам партнера*)
Потом – бултых в речку! (*наклониться, качать свободными руками*)
Где же человечки?
(*спрятать пальцы под мышками друг у друга, на вытянутых руках*).
А использование предметов усиливает результат.

Упражнение «Медведь».

*Медленно засовывайте платочек одним пальцем в кулак.
Лез медведь в свою берлогу, все бока свои помял,
Эй, скорее на подмогу, Мишка, кажется, застрял!
Теперь можно с силой вытянуть платочек из кулака, затем повторить сначала.*

12. Танцотерапия

Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение. Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким – они полнее насыщаются кислородом. Сердце работает ритмичнее, активнее подавая кровь, забирает вредные продукты питания. В итоге организм очищается от шлаков. Еще один из методов здоровьесбережения – **13. Метод игрового массажа и самомассажа.** Массаж является профилактикой простудных заболеваний, учит детей сознательно заботиться о своем здоровье. Варианты массажа множество. Предлагаю вариант музыкального массажа:

Упражнение «Паучок»

Паучок ходил по ветке - движение «краб» по спине впереди стоящего
А за ним ходили деткам – постукивание по спине ладошками
Дождик с неба вдруг полил, - встряхивание по спине ладошками
Паучка на землю смыл. – поглаживание спины....
Солнце стало припекать, - движение «краб»
Паучок ползет опять
А за ним ползут и детки,

Чтобы погулять на ветке.

После первого исполнения дети меняются местами друг с другом.

14.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.

Уважаемые коллеги, я поделилась с вами вариативностью использования в своей работе разнообразных методов и приёмов для сохранения и укрепления здоровья детей в музыкальном воспитании. Я могу с уверенностью сказать, что они оказывают положительное воздействие на здоровье моих воспитанников во всех смыслах этого слова, у детей повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса, они всегда в хорошем настроении, а это для меня самое главное.

Наша память сохраняет: 10% из того, что мы слышим.

50% из того, что мы видим, 90% из того, что мы делаем

А мне остаётся только поблагодарить Вас за внимание и за работу.

Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы! Вы и я желаю здоровья вашим воспитанникам и детям! Спасибо за внимание!