



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 288

620027 г. Екатеринбург, ул. Восточная 18.

тел. 237-82-80; 237-82-81 почта: ekb_mdou288@mail.ru сайт: <https://288rzd.tvoysadik.ru>

**Семинар – практикум совместно с педагогом – психологом
«Организация музыкального развития дошкольников с использованием
здоровьесберегающих технологий и средств арт-терапии»**

Музыкальный руководитель: Воробьева В.И.

Педагог-психолог: Гавриленко А.И.

Цель: распространение **педагогического** опыта по применению здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

Задачи:

- формирование представлений о здоровьесберегающих технологиях и возможностях их применения;
- познакомить **педагогов** с разнообразными приемами и методами, которые оказывают положительное воздействие на здоровье воспитанников.

Ход семинара-практикума:

Введение

В настоящее время для нас, **педагогов** остро встала проблема роста количества детей **дошкольного** возраста с нарушениями в поведении, а также в психическом и физическом **развитии**. В нашем детском саду над данной проблемой работают психологи, воспитатели, логопеды и другие специалисты. Многие ищут новые нетрадиционные методы **педагогической помощи** детям, с которыми мы сегодня вас познакомим.

Я хочу познакомить вас с одним из таких методов - **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. Уважаемые коллеги, а знаете ли вы, как произошло данное слово? 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 то.

Сейчас я предлагаю каждому из Вас оценить свое эмоциональное состояние.

Практическая часть: Оценка эмоционального состояния **педагогов**.

Педагогам предлагается три цветowych квадрата – красный, синий, зеленый.

Уважаемые коллеги, перед вами лежат три карточки разного цвета. Выберите из них ту, которая вам больше всего нравится по цвету.

(когда выбор уже сделан) : “А из двух оставшихся, какая карточка вам больше нравится?”, И последнюю цветовую карточку, поместите рядом с выбранными.

Внимательно посмотрите на свой цветовой ряд. Если у вас:

К-С-З - ваше эмоциональное состояние сейчас от переживания, возмущения до состояния гнева;

К-З-С - эмоциональное состояние удовлетворения до **восторга и ликования**. Доминируют положительные эмоции.

З-К-С – ваше эмоциональное состояние – спокойное, устойчивое, самое оптимальное для реализации различных видов деятельности, где не требуется напряжения;

З-С-К – Повышенное внимание, активность;

С-З-К – Состояние грусти, подавленности, доминируют отрицательные эмоции.

С-К-З – состояние дискомфорта, растерянности.

Чтобы повысить эмоциональное состояние, существует такой метод активной музыкотерапии – **как улыбокотерапия**. 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 Улыбокотерапии:

Подари улыбку другу.

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.

Этюд “Делай как я”.

Клоун при помощи мимики и жестов старается **развеселить ребят**.

Дети повторяют вслед за ним 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

Я думаю, что вам понравились этюды, и вы с удовольствием будете применять улыбкутерапию на практике с детьми

В детском саду **музыка** необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко. **Музыка**, должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей.

Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей **музыки**, наполненной звуками природы (*шелест листьев, голоса дельфинов, журчание ручейка*). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются.

Особое внимание педагогам следует уделить **музыкально-рефлекторному** пробуждению малышей после дневного сна. Эта методика разработана

Н. Ефименко в противовес стандартному пробуждению детей по громкой команде воспитателя “Подъем!”. Для этого используется тихая, нежная, легкая, радостная **музыка**.

Небольшая композиция должна быть постоянной в течении примерно месяца, чтобы у ребенка выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной **музыки**, малышам будет легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Кроме того, под **музыку** можно провести комплексы упражнений, не поднимая с кроватей детей.

Исходя из вышесказанного, следует вывод: при помощи **музыкотерапии** можно моделировать эмоции; поднять настроение, снизить чувство тревожности; у неуравновешенных детей сформировать

чувство внутреннего покоя, радости, положительные эмоции; желание общаться друг с другом.

Предлагаю Вам памятки: Способы воздействия **музыки** на эмоциональное состояние.

Мы с вами поговорили о пассивных формах **музыкотерапии**. Помимо обычного прослушивания **музыки** (*пассивная форма музыкотерапии*) специалисты рекомендуют использовать и множество активных приемов. Активная **музыкотерапия** в работе с детьми используется в разных вариантах с целью коррекции психоэмоциональных состояний у детей и взрослых, имеющих невысокую самооценку, сниженный эмоциональный тонус, проблемы в **развитии** коммуникативной сферы.

Интегративная музыкотерапия

Примером может быть синтез **музыкального** и наглядно-зрительного восприятия. Занятия строятся таким образом, что на них восприятие **музыки** сопровождается просмотром видеозаписей разнообразных картин природы. При этом ребёнку предлагается как бы “шагнуть” вглубь изображения – к звенящему прохладному ручью или на солнечную лужайку, мысленно поймать бабочек или расслабиться, лёжа на зелёной мягкой траве. **Органичное** сочетание двух способов восприятия даёт более сильный психокоррекционный эффект.

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.

Метод “Сказкотерапии”

Эта методика важна для душевного состояния ребенка, открывает перспективы собственного роста, **развивает** эмоционально-чувственную сферу, художественно-образное мышление, фантазию, воображение.

Предлагаю Вам озвучить сказку *«Медведь и мед»*

Метод “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:

Гласные звуки:

А - снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э - улучшает работу головного мозга;

И - лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, "прочищает" нос;

О - оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У - улучшает дыхание, стимулирует работу почек

Ы - лечит уши, улучшает дыхание.

Звукосочетания:

ОМ – снижает кровяное давление;

АЙ, ПА – снижают боли в сердце;

УХ, ОХ, АХ – стимулируют выброс из **организма** отработанных веществ и негативной энергии.

Метод “Ритмотерапии”

Метод ритмотерапии включает **музыкально-ритмические** упражнения направленные на профилактику, укрепление и сохранение правильной осанки, **развитие гибкости**. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают легко и быстро устанавливать дружеские связи между сверстниками. Танец, мимика и жест, как и **музыка** – древнейшие способы выражать чувства и переживания.

Метод “Арттерапии”

Это методика благотворно действует на психику ребенка, расширяет его репертуар эмоциональных переживаний, **развивает звуковысотный слух**, чувство формы, активность внимания, быстроту реакции, память.

Метод “Игрового творчества” Входят:

Игровой массаж - направлен на сохранение и укрепление психического и физического здоровья, приобщение **дошкольников** к здоровому образу жизни.

Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним **органам**. Приёмы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Делая самомассаж определённой части тела, ребёнок воздействует на весь **организм в целом**. Ребёнок может легко этому научиться в игре.

Массаж рук – воздействовать на руки через поглаживание, пощипывание, похлопывание, поколачивание; стимулировать прилив крови к рукам;

Массаж пальцев – пальцы рук можно вытягивать, разминая, или выполнять круговые растирания

- Большой палец связан – с легкими, печенью
- Указательный – пищеварительным трактом. Печенью, толстой кишкой
- Средний – с сердцем, кровообращением
- Безымянный – с нервной системой и здоровьем в целом
- Мизинец – с сердцем, тонким кишечником

В центре ладони находится точка повышения активности

Пальчиковая гимнастика – направлена на совершенствование моторной и зрительно-двигательной координации;

Пальчиковые игры

Важное место занимают пальчиковые игры. Существует прямая связь между движениями рук и произнесением слов. Исследователи, изучающие механизмы речи, утверждают, что речевые области мозга у детей частично формируются под влиянием импульсов поступающих от пальцев рук. Кроме того, на ладонях людей находятся важные для всего **организма** биологически активные точки. В связи с этим особый интерес представляют пальчиковые игры, которые позволяют игровой форме разминать, массировать пальчики и **ладошки**, благоприятно воздействуя на все внутренние **органы**. Несложная, легко запоминающаяся мелодия и доступные движения позволяют включать пальчиковые игры в занятия с трехлетнего возраста (*вторая младшая группа*). Тексты для этих игр должны быть довольно-таки простыми - русские народные песенки потешки, считалки, короткие стихотворения.

- Пальчиковые игры **развивают речь ребенка**, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к письму, рисованию, соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление (упражнение «Коза»))

Логоритмика (это метод преодоления речевых нарушений путем **развития** двигательной сферы в сочетании со словом и **музыкой**);

Задачи логоритмики определяются как оздоровительные, образовательные (познавательные, воспитательные, коррекционные).

В результате решения оздоровительных задач у детей с речевыми нарушениями укрепляется костно-мышечный аппарат, **развиваются дыхание,**

моторные, сенсорные функции, воспитывается чувство равновесия, правильная осанка, походка, грация движения.

Музыкальные игры : приобщают детей к **музыке**, помогают понять ее содержание. **Музыкальная игра** способствует

системному **развитию** психологического комплекса у детей восприятия, ощущения, внимания, воображения, памяти.

Рекомендуется использование как контактных, объединяющих игр, так и познавательных игр, игр на **развитие** основных психических функций, и, само собой, терапевтических игр.

Так, например, живой интерес у детей всегда вызывают такие игры, как “Воробьиные драки”, “Минута шалости”, “Злые – добрые кошки”, или, например, игра “Высвобождение гнева”, где дети отдают всю свою отрицательную энергию подушке и становятся спокойными и умиротворенными. Все эти игры способствуют мышечной релаксации, снятию физической агрессии, психологической разгрузке, снятию упрямства и негативизма, а также **развивают** эмоциональную и познавательную сферы

Предлагаю Вам выполнить массаж биологически активных точек «Снеговик»

Раз рука – два рука (*вытягиваем по очереди руки вперед*)

Лепим мы снеговика (*имитируем лепку снежков*)

Три- четыре, три-четыре (*гладим шею*)

Нарисуем рот пошире (*«рисует ротик»*)

Пять найдем морковь для носа (*кулачками растираем крылья носа*)

Угольки найдем для глаз

Шесть наденем шляпу косо

Пусть смеется он у нас (*приставит ладонь ко лбу козырьком и растирать*)

Семь и восемь, семь и восемь

Мы плясать его попросим (*погладим колени ладонями*)

Метод “Релаксации” способствуют не только расслаблению детей и снятию психоэмоционального напряжения, учат управлять своим настроением и эмоциями, выражать свое эмоциональное состояние, дети учатся нормам и правилам поведения, а также у детей формируются и **развиваются** различные психические функции (*внимание, память, моторика*). Дети импровизируют образные и танцевальные движения в соответствии с характером **музыки**. Так, например, дети превращаются в рыбок, бабочек, в сломанные игрушки, пробираются сквозь лесную чащу. Хочу отметить, что даже самые обычно малоактивные дети с удовольствием импровизируют и передают волшебные образы.

Организация в детском саду музыкально-оздоровительной работы с использованием современных методов здоровьесбережения обеспечивает более бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей, помогает в комплексе решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного **развития ребенка**, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения. Ведь от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.

И в завершении **семинара** мы предлагаем вам психотехническое упражнение, с помощью которого можно снять усталость, обрести внутреннюю стабильность и почувствовать уверенность в себе.

Упражнение называется *«Внутренний луч»*.

- Примите удобную позу, сядьте удобно (*включается спокойная музыка*).

- Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность - спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой, своей жизнью и своей профессией.

- И теперь вместе, не открывая глаза, произносим «Я стал новым человеком!

Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»

А нам остаётся только поблагодарить Вас за внимание и за работу. Вы прекрасно потрудились. Будьте всегда здоровы Вы и мы желаем здоровья вашим воспитанникам и детям!

Спасибо за внимание!

