

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ДЕТСКИЙ САД № 26 «СВЕТЛЯЧОК»

**Мастер-класс для педагогов «Использование
современных образовательных технологий в
образовательном пространстве ДОУ»**

Подготовила:

воспитатель

Гущина А.А.

п. Пирогово, 2021г.

В образовательном пространстве ДОУ используются следующие современные образовательные технологии:

Здоровьесберегающие технологии, технология создания РППС, ИКТ-технология, игровая технология, технология исследовательской деятельности, технология портфолио дошкольника, ТРИЗ-технология, КВЕСТ-технология, использование мнемотехники, проектная технология, нетрадиционные технологии и другие образовательные технологии. Одной из здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками является музыкотерапия.

Музыкотерапия как здоровьесберегающая технология в работе с дошкольниками.

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. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других.

Ребенок способен успешно развиваться, сохранять здоровье только в условиях психологического комфорта, эмоционального благополучия. В связи с этим актуально было изучить применение музыкальной терапии как метода здоровьесбережения детей в дошкольном возрасте.

Цель работы: изучить музыкотерапию как здоровьесберегающую технологию в работе с детьми дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели определены следующие задачи:

Рассмотреть сущность музыкотерапии и ее функции.

Изучить классификацию музыкотерапии.

Изучить методы музыкотерапии и их влияние на здоровье детей.

Предложить рекомендации для педагогов по проведению музыкотерапии с детьми.

Предложить упражнения музыкотерапии для детей дошкольного возраста.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ МУЗЫКОТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ.

1.1. Сущность музыкотерапии и ее функции

Музыкотерапия – метод, использующий музыку, как средство нормализации эмоционального состояния, устранения страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении.

Музыкотерапия – важная составляющая музыкально-оздоровительной работы ДОУ. Непосредственная образовательная деятельность в области музыки с использованием здоровьесберегающих технологий эффективна при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов.

В данном методе музыку используют в качестве средства психологической коррекции состояния ребенка в желательном направлении

развития. Многочисленные методики музыкальной терапии предусматривают как целостное использование музыки в качестве основного и ведущего факторов воздействия (прослушивание музыкальных произведений, музицирование, так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия. Сегодня этот метод активно используется в коррекции эмоциональных отклонений у детей дошкольного возраста. Они касаются их страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении и др.

Музыка выполняет седативную (релаксационную, стимулирующую и катарсическую функции.

Седативная (релаксационная) функция связана с тем, что в результате специально организованной музыкальной деятельности снимается мышечное и эмоциональное напряжение, человек успокаивается, восстанавливает физические и эмоциональные силы.

Стимулирующая функция, наоборот, направлена на мобилизацию и активизацию всех физических и эмоциональных возможностей человека: приводит в тонус мышцы, жизненно важные системы организма, наполняет позитивными, яркими эмоциями и дарит хорошее настроение. При этом используется мажорная, ритмичная, танцевальная музыка.

Катарсическая функция музыки противостоит седативной и стимулирующей. Суть её - не в восполнении недостающих эмоций, а в избавлении человека от угнетающих его чувств. «Катарсис - от греческого - очищение - первоначально: эмоциональное потрясение, состояние внутреннего очищения, вызванное у зрителя античной трагедии в результате особого переживания за судьбу героя, как правило, завершающуюся его смертью».

1.2. Классификация музыкотерапии.

Музыкотерапия может быть как активной, так и пассивной. При пассивной терапии прослушиваются музыкальные произведения, подобранные педагогом. С психологической точки зрения, целью данной терапии является эмоциональное и эстетическое переживание, которое способствует отреагированию тех или иных проблем и достижению новых смыслов.

При активной музыкотерапии дети непосредственно участвуют в музицировании. Как правило, они используют достаточно простые музыкальные инструменты, для игры на которых не требуется специальной подготовки (колокольчики, барабан, цимбалы, и даже собственное тело — хлопки и т. п.). Цель этой терапии заключается в интеграции индивида в различные социальные группы, отработке коммуникативных навыков в рамках совместного музыкального творчества. Например, дети могут вести диалог друг с другом с помощью звуков, издаваемых на музыкальных инструментах.

С точки зрения целей применения музыкотерапия делится на следующие группы:

1. Интегративная - сочетается с другими видами терапии, использующими искусство (*арт-терапия*): танец, рисование под музыку и т. д.

2. Фоновая - нужна в качестве фона при проведении психотерапевтических мероприятий,

3. Тематическая - подразумевает наличие сюжета, лекцию по выбранной тематике (*например, творчество определенного композитора*).

1.3. Влияние музыкотерапии на здоровье детей дошкольного возраста

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование в группе. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм ребенка: звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности, физически взбодрить. Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце, а вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло.

Специалисты выделяют следующие положительные эффекты использования музыкотерапии:

- музыка оказывает сильное успокаивающее воздействие на гиперактивных детей;

- замкнутые, скованные дети становятся более спонтанными, у них развиваются навыки взаимодействия с другими людьми;

- улучшается речевая функция;

- улучшается сенсомоторная функция;

- музыкотерапия очень эффективна в коррекции нарушений общения, она помогает установлению эмоционального диалога часто даже в тех случаях, когда другие способы исчерпаны;

- ребенок испытывает положительное переживание достигнутого успеха при освоении различных способов музицирования, развиваются его интересы;

- музыка благотворно воздействует через телесный уровень на эмоциональное состояние дошкольника;

- музыка обладает огромным оздоровительным потенциалом и возможностью воздействия на духовное развитие ребенка;

- музыка, как ритмический раздражитель, стимулирует физиологические процессы, протекающие ритмично в двигательной и вегетативной сфере.

На музыку реагирует и температура тела. Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру на несколько градусов и согреть в холод, в то время как мягкая музыка способна «охладить» нас.

Много радости и восторга приносят детям ритмические движения и танцы. Не имеет особого значения и возраст детей. Малыши особенно любят ритмичные движения под музыку, к тому же у них еще нет чувства застенчивости, как у старших детей.

Танцы, ритмичные движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.

Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким – они полнее насыщаются кислородом. Сердце работает ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород, питательные вещества и полнее забирая вредные продукты обмена. Нагрузка на мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка. Движения укрепляют сон лучше, чем любое снотворное.

Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевальными, ритмическими движениями имеют значение и для умственного развития детей. На музыкальных занятиях ребенок занимается в коллективе, а это способствует развитию у детей организованности, дисциплины, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, самостоятельности.

Музыка регулирует движения и дает четкие представления о соотношении между временем, пространством и движением, воздействует на эмоции детей, создавая у них определенное настроение, при этом влияет на выразительность детских движений.

Таким образом, музыкотерапия — это важный компонент развития каждого ребенка, так как она приносит все только положительное как в жизнь детей, так и во внутренний мир каждого. Музыкальные занятия способствуют развитию творческих возможностей детей, дают им богатый опыт общения, наполняют жизнь радостными и яркими впечатлениями. Своевременное же выявление отклонений в поведении детей и необходимая

коррекция дает возможность создать оптимальные условия для развития всех сторон личности ребенка.

1.4. Использование приемов музыкотерапии в работе с детьми

Многочисленные методики музыкотерапии предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного ведущего фактора воздействия, так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных методов для усиления их воздействия и повышения эффективности.

Вопросы использования музыкотерапии с детьми изучают З. Матейова, С. Машура. Ими описаны методы музыкотерапии в работе с детьми, показавшие свою эффективность. Данные методики, по нашим наблюдениям, могут успешно использоваться в художественном образовании детей с целью творческого самовыражения. Рассмотрим некоторые из них.

1. Игра на детских музыкальных инструментах и ритмическая декламация дополняет музыкально-двигательные игры и упражнения. Используют два основных способа:

- способ «*телесной игры*»: хлопки, щелчки, легкие постукивания и др.;
- способ простейшей музыкальной импровизации на музыкальных инструментах К. Орфа.

Первый способ развивает чувство ритма, усиливает двигательную, вокальную и речевую активность, координирует движения. «*Телесную игру*» можно использовать как ритмическое сопровождение при пении, как способ общения в групповых играх, музыкальных рассказах, играх-драматизациях, как подготовку к музыкорисованию.

Второй способ игры на детских музыкальных инструментах К. Орфа позволяет детям сочинять элементарную музыку, простейшую импровизацию. «Импровизация на музыкальных инструментах означает в психотерапии возможность избавиться от чего-то мучающего нас, чтобы обрести лучшее. Человек играет на своем инструменте то, что он не может сказать. Используя инструмент как средство самовыражения, он озвучивает, а затем и вербализует то, что отображает внутренний мир его души», – указывает Г. Г. ДекерФойгт.

Дети легко осваивают игру на барабанах, тимпанах, деревянных колотушках, колокольчиках, тарелках, треугольниках, бубнах, кастаньетах, металлофонах и др. Игра на этих инструментах не требует специальной подготовки, но заменяет словесное выражение чувств, освобождает подавленные эмоции. Простейшая импровизация начинается с детских считалочек, ритмической декламации, пения. С помощью инструментальной игры можно создать ситуацию «*разговора*» или «*ссоры*» между разными музыкальными инструментами, или поиграть в «эхо».

2. Музыка и медитация. Медитация - превосходный способ обучения расслаблению - релаксации. Специально подобранная музыка служит фоном

на музыкотерапии. После упражнений по медитации дети могут рисовать или двигаться под музыку. Медитация бывает двух видов: директивная и недирективная. Директивная медитация - сопровождается рассказом, может включать в себя элементы внушения, настраивающие детей определенным образом. Недирективная медитация имеет место тогда, когда слушатель свободно отдается образам и ассоциациям, возникающим у него в процессе наблюдения за развитием музыкального содержания. Ребенок при этом погружается в свой собственный внутренний мир и представляет себе все, что хочет.

3. Музыкорисование является средством самовыражения и средством осознания внутренних конфликтов. Музыкорисование или графическую запись осуществляют непосредственно под музыку. Идея соединить рисование с музыкой возникла при обучении ритмическому черчению у чешского преподавателя рисования К. Петерса. Он разработал методику, соединяющую спонтанное рисование с музыкой. Стимулом к музыкорисованию служат движения двумя руками под музыку, постепенно переходящие в свободное «дирижирование». Такие спонтанные движения с мелкими или красками в обеих руках переносятся на доску или бумагу в виде линий, кругов, треугольников, ромбов, узелков или др. Допускается «пальцерисование» цветными и клеевыми красками всеми десятью пальцами. Детям нравится месить и «давить» краски. В результате появляется собственная «картина», вызывающая ощущение радости.

Отметим, что у каждого ребенка есть своя символика рисунков: чем острее конфликт, тем менее понятны символы.

Лучше, если символику рисунка ребенок объяснит сам. В процессе музыкорисования можно использовать музыку различных видов и жанров: песенную, танцевальную, маршевую. Начинать лучше с марша в умеренном темпе, потом перейти к песенно-танцевальной музыке и чередовать их. Музыкорисование приводит ребенка к спокойной деятельности, уравновешенному состоянию, обеспечивает возможность творческого самовыражения.

4. Слушание музыки. Очень важно для занятий, связанных со слушанием музыки: специально подбирать музыкальный репертуар и методы работы с ним; использовать на занятиях других видов музыкальной деятельности детей: музыкального движения, пения, игры в оркестре, дирижирования; использование на занятиях произведений других видов искусства, прежде всего изобразительного и художественной литературы.

5. Вокалотерапия особенно показана депрессивным, заторможенным, эгоцентричным детям. Преимущество групповой вокалотерапии состоит в том, что каждый участник вовлекается в процесс. В тоже время здесь большое значение имеет и момент «анонимности» чувств, «укрытости» в общей массе, что создает предпосылку к преодолению расстройств контакта,

к утверждению собственных чувств и здоровому переживанию своих телесных ощущений.

Песни подбираются в соответствии с настроением группы. Размещение группы - замкнутый круг. Ведущий поет вместе со всеми. Когда достигается определенное состояние группы, каждому участнику предоставляется возможность предложить песню, выдвинуть запевалу. Запев связан для многих с преодолением застенчивости, так как запевала попадает в центр внимания.

6. Хоровое пение является эффективнейшим средством воспитания не только эстетического вкуса, но и инициативы, фантазии, творческих способностей детей, оно наилучшим образом содействует развитию музыкальных способностей (певческого голоса, чувства ритма, музыкальной памяти, развитию певческих навыков, содействует росту интереса к музыке, повышает эмоциональную и вокально - хоровую культуру. Хоровое пение помогает детям понять роль коллектива в человеческой деятельности, способствуя, таким образом, формированию мировоззрения детей, оказывает на детей организующее и дисциплинирующее воздействие, воспитывает чувство коллективизма, дружбы.

7. Игра на музыкальных инструментах. Наряду со слушанием музыки важно использовать и активное музицирование, которое способствует повышению самооценки, - преодолению амбивалентности поведения. Чаще всего музыкотерапия, связанная с исполнительской деятельностью, является групповой. Музыкальная терапия в активной форме включает в себя игру на музыкальных инструментах.

Для исполнения несложных пьес можно использовать даже такие простые инструменты, как барабан, треугольник, ксилофон. Занятия - ограничиваются поиском простейших мелодических, ритмических, гармонических форм и представляют собой импровизированную игру. Развивается динамическая приспособляемость, способность к взаимному слушанию. Поскольку это групповая музыкотерапия, игра строится таким образом, чтобы участники активно общались друг с другом, между ними - возникали коммуникативно - эмоциональные взаимоотношения, чтобы данный процесс был достаточно динамичным. Самое главное, что ребенок посредством игры на музыкальном инструменте самовыражается.

8. Танцевально-двигательная терапия может служить мостом между миром сознания и бессознательного. С помощью танцевально-двигательной терапии ребенок может использовать движение для более полного выражения себя и для сохранения своей индивидуальности в контакте с другими детьми. Танцевально-двигательная терапия - это единственный вид терапии, где используется очень много свободного пространства. Двигательное поведение расширяется в танце, помогая осознанию

конфликтов, желаний, и может способствовать проживанию негативных чувств и освобождению от них.

9. Дыхательная музыкотерапия оказывает огромное влияние на эмоциональную сферу, позволяя проводить развивающий эмоциональный тренинг, приводящий к улучшению психофизиологического состояния ребенка. Кроме того, дыхательная музыкотерапия прекрасно снимает стрессы, развивает у детей внешний слух (*способность слышать звуки*) и внутренний слух (*умение «слушать» свой организм, понимать себя, тренирует совершенно конкретные дыхательные качества – силу дыхательных мышц, объемную скорость дыхания*). Она дает возможность через звук очень точно контролировать малейшие изменения в дыхании, как самому ребенку, так и педагогу. Ребенок занимается гимнастикой через приятный, эмоционально окрашенный вид деятельности – пение, чтение стихов, игру на духовых инструментах. Любое переживание, а у детей особенно, будь то радость, порыв гнева, в конце концов, заканчиваются напряжением какой-либо группы мышц и при помощи дыхательных упражнений можно ослабить эту мышечную напряженность. На своих занятиях применяются отдельные упражнения из дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой (*«Кошка», «Ушки», «Насос»*). Дыхательные упражнения помогают снять психоэмоциональное напряжение, оздоровить голос.

10. Психосоматическая релаксация с помощью музыки (*музыкальная релаксация*). Данную методику хорошо использовать в групповой музыкотерапии. Музыка представляется как *«звуковое поле»* с потоком свободных ассоциаций. Успокаивающее, гармонизирующее воздействие музыка оказывает своим регулярным метром, умеренным темпом, спокойным характером мелодии. Для этой методики подходит классическая музыка и музыка эпохи барокко и классицизма: произведения А. Вивальди, И. С. Баха, В. А. Моцарта. Для достижения релаксации рекомендуется закрыть глаза и принять удобную позу. В конце сеанса, который продолжается 10-20 минут, музыка становится громче, глаза открываются, выполняется несколько дыхательных упражнений. Музыкальную релаксацию можно использовать в сочетании с аутогенной тренировкой при лечении тревожности, снятия последствий стрессовых ситуаций, сочетать с показом картин, художественных слайдов или с поэтическими произведениями, созвучными содержанию музыки.

11. Игры с куклой-бибабо (*тряпичная кукла, которую надевают на руку*). Игра приводит к переживанию катарсиса, снимает негативные состояния и внутренние конфликты, уравнивает эмоциональное состояние, развивает самостоятельность и волевые качества личности. Считается, что у каждого ребенка свой способ игры с куклой. Кукла полностью *«подчиняется»* желаниям ребенка, его идеям, фантазиям, олицетворяет ближайшее окружение или вымышленного героя. При игре с

куклами возникает иллюзия человеческого общения. Игровые ситуации дают выход разнообразным чувствам: радости, сочувствию, эмпатии, а также выходу аффектов, агрессии. По особенностям детских игр можно определить, что именно в ближайшем окружении положительно или отрицательно влияет на ребенка.

Таким образом, охарактеризованные методики музыкотерапии служат средством релаксации при оказании индивидуально-психологической помощи, обеспечивают музыкально-педагогическую коррекцию деятельности и поведения дошкольников, а также их личностное развитие и творческое самовыражение в художественной деятельности.

