**Семинар – практикум для педагогов**

**«Организация музыкального развития дошкольников с использованием здоровьесберегающих технологий и средств арт-терапии»**

Мальцева Наталия Габдулхановна,

МАДОУ «Детский сад №5»,

Пермский край, город Соликамск,

музыкальный руководитель.

**Цель:**

* Познакомить педагогов с одним из нетрадиционных способов сохранения и укрепления физического и психологического здоровья – музыкотерапией.
* Систематизировать представления в области музыкотерапии, рассказать о конкретных способах использования музыкотерапии в своей работе и научить применять их на практике.

**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. 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.

Сейчас я предлагаю каждому из Вас оценить свое эмоциональное состояние.

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

Педагогам предлагается три цветовых 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 эмоционально 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 *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:

**Подари улыбку другу.**

**Ход игры**

Педагога 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 Улыбкотерапию 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 дозировано, 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.

А какие методы активной музыкотерапии используются, мы с вами узнаем, поучаствовав в рубрике “Шкатулка с секретом”. Вам предстоит достать вопрос, прочитать метод активной музыкотерапии и рассказать, что на ваш взгляд он обозначает.

**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 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:

*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.

**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;

**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 (“рисуем ротик)
Пять найдем морковь для носа ( кулачками растираем крылья носа)
Угольки найдем для глаз
Шесть наденем шляпу косо
Пусть смеется он у нас (приставить ладонь ко лбу козырьком и растирать)
Семь и восемь, семь и восемь
Мы плясать его попросим (погладим колени ладошками)

**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.