

«Психогимнастика как одна из современных методик в работе с детьми дошкольного возраста в сочетании с музыкой»

Здоровье ребёнка-это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Музыкальное развитие в аспекте физического имеет свою давнюю историю. Музыкальные способности занимают важное место в структуре интеллекта и общих черт личности.

Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ достаточно новое направление в музыкальном воспитании дошкольников. Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование разнообразных здоровьесберегающих технологий. Среди которых валеологические песенки-распевки, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, оздоровительные и фонетические упражнения, игровой массаж, пальчиковые игры, речевые игры, музыкотерапия.

Хочу остановиться на одной из современных методик, относящихся к кинезитерапии (терапия движением в сочетании с музыкой) психогимнастике. Она наиболее доступна в применении для воспитателей, родителей, так как в её основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности. В процессе психогимнастики дети учатся различать эмоции, выраженные в мимике, пантомимике и управлять ими. Наибольший эффект психогимнастики применительно к детям с ограниченными возможностями здоровья, если она осуществляется в сочетании с музыкой. Коррекционная основа музыкально-двигательной терапии строится на единстве музыки. Не менее важно использовать психогимнастику в профилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки. Имею достаточный опыт работы использования элементов психогимнастики, способствующей воспитанию эмоций, мимике, развитию выразительности движений.

Совместная работа в контакте с воспитателем подтверждает необходимость специального обучения детей дошкольного возраста умелому использованию жестов и мимики во всех сферах жизни. Основная цель – это преодоление барьеров в общении, развитии лучшего понимания себя и других, снятия психического напряжения, создание возможностей для самовыражения. Предлагаю выполнить ряд практических заданий, используемых в работе с детьми:

1. Игра «Прогони злость»

Возьмите и представьте, что вы на кого то очень злитесь (пауза) А теперь скомкайте бумагу с силой бросьте её в сторону. Дети выполняют задание, а воспитатель следит за тем, чтобы они как можно естественнее представили злость, комкая газету. Дети не должны кидать комки бумаги друг в друга. Эта игра поможет агрессивным детям снимать напряжение.

2. Игра «Весело- грустно»

Используем дидактический материал, как пиктограммы в состав которых входят различные геометрические фигуры:

- «Лицо»-овал и круг, на котором нарисован нос.
- «Глаза»- круги или овалы.

- «Брови»- треугольнички.
- «Рот»- овалы, полумесяцы.

Все части лица имеют определённый цвет: глаза- голубые; брови- коричневые или чёрные; рот –алый или розовый. Прослушав музыку, ребёнок самостоятельно выкладывает пиктограмму: (Гномики-радость, удивление, грусть, испуг, слёзы, злость)

Это выражение лица, которое соответствует эмоциональному характеру данного произведения. Разумеется, всему этому предшествует предварительная работа по ознакомлению детей с невербальными средствами общения: мимикой, жестами.

Дебюсси. «Лунный свет», Кабалевский «Клоуны», Свиридов «Военный марш», Бетховен «Лунная соната» и т. д. Самый доступный язык в этом направлении – язык музыки.

3. Музыкально ритмические игровые движения «Новогодний паровоз»

Описание игры: (можно с родителями). Все дети встают за Дедом Морозом, положив руки друг другу на плечи. С началом фонограммы все двигаются за Дедом Морозом, изображая движения поезда. На первую паузу Дед Мороз объявляет: Станция «Попрыгалкино». Все дети, пока звучит музыка, прыгают. Дальше звучит гудок паровоза и снова начинается движение «поезда» вокруг ёлки. На вторую паузу Дед Мороз объявляет: Станция «Приседалкино». Пока звучит следующий отрывок музыки, все приседают. На третью паузу Дед Мороз объявляет: Станция «Танцевалкино». Все танцуют, пока звучит музыкальный отрывок. На четвёртую паузу Дед Мороз объявляет: Станция «Обнималкино». Все обнимают рядом стоящего человека. На пятую паузу Дед Мороз объявляет: Станция «Хохоталкино». Все смеются. На шестую паузу Дед Мороз объявляет: Станция «Прощалкино». Дети и родители уходят на места, машут рукой.

Игра «В синем море»

Задачи:

1. О развитие речи с движением, чувства ритма;
2. О развитие пантомимики, воображения;
3. О развитие познавательной активности. Дети стоят в кругу и изображают морских обитателей.

В синем море много рыбок,
Мы расскажем без ошибок.

Рыба-меч, рыба- луна Складывают две руки вместе, зображают шар
Вот и скумбрия видна, Ладони вместе, изображают руками плывущую
рыбу.

Камбала лежит на дне, Ложатся на ковёр.

Есть два глаза на спине.

Проплывает осьминог, Встают по 3-4 человека, соединяясь спинами.

Шевелится восемь ног! Движения руками или ногами, изображение
щупальца

Интересно так плывёт, осьминога

За камнями он живёт. Разбегаются врассыпную и приседают.
Вот зубастая акула Встают, кистями рук изображают открытую пасть
Перед нами промелькнула акулы.
Открывает страшно рот. Разводят руки и соединяют вновь
Берегись, кто здесь плавёт!
Вот плывут коньки морские, Руки подняты, кисти вниз, пальцы вместе,
Все красивые такие. Поворачивают кисти рук, двигают в разные
Интересно наблюдать, стороны.
Хочется им корма дать. «Сыплют крошки».

Движение под музыку обладает положительным влиянием на психику.
Психотерапевтическое воздействие основано на создании особой атмосферы,
эмоциональной теплоты, эмпатии, доверия в процессе работы.

В музыкально-двигательных упражнениях ребёнок одновременно исполняет
и творит, так как он придумывает движения, исходя из характера, темпа, ритма,
тембра предлагаемой ему музыки. Ребёнок начинает осознавать музыку через
движение.