

МБДОУ «Детский сад №89 «Чулпан»

*Консультация для воспитателей*

«Музыкальное оформление  
режимных моментов в детском саду»

Подготовила:  
музыкальный руководитель  
*Бастан Н.В.*

г.Набережные Челны

2015 г.

## **«Музыкальное сопровождение режимных моментов в ДОУ как метод сохранения физического и психологического здоровья»**

Среди психологических проблем 21 века особое место заняла проблема сохранения и восстановления психоэмоциональной сферы детей, так называемого психологического здоровья. 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; дети порой бывают замкнутыми, тревожными, застенчивыми.

В детском саду ребёнок проживает треть своей дошкольной жизни. И эту жизнь его организуют сотрудники ДОУ. И от того, как она будет организована, зависит в немалой степени состояние здоровья детей. Педагоги ДОУ создают развивающую среду для детей, организуют их познавательно-продуктивную деятельность, определяют модель образовательной работы.

Анализ специальной литературы и опыта работы современных педагогов-психологов показал, что проблема психологического здоровья является достаточно актуальной и рассматривается с разных сторон.

Сам термин «психологическое здоровье» впервые был введен в научный лексикон И.В. Дубровиной, понимающей под этим аспекты психического здоровья, относящиеся к личности в целом и находящиеся в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа. Необходимо различать понятия «психическое» и «психологическое» здоровье - норма – это некий образ, который служит ориентиром для организации педагогических условий ее достижения. Альтернатива норме в случае психического здоровья – это болезнь. Альтернатива норме в случае психологического здоровья – отнюдь не болезнь, а отсутствие возможности развития в процессе жизнедеятельности, неспособность к выполнению своей жизненной задачи.

Под психологическим здоровьем, в общем, понимается умение человека адаптироваться в различных социальных условиях, способность справляться с трудностями в сложных и незнакомых ситуациях без значительного ущерба для психики, адекватно себя в них вести, быть уверенным в себе; умение контролировать свои эмоции, себя и осознавать свое эмоциональное состояние и конструктивно разрешать конфликты.

Психологическое здоровье ребенка - это особый запас прочности психики, устойчивая адаптация к среде, наличие резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций, активное творческое отношение к действительности.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны. Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его достижения не могут быть сведены к узкопедагогическим и узкопедагогическим мероприятиям. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении и организация жизнедеятельности в семье.

Формирование отношения к здоровью как главной жизненной ценности, укрепление здоровья, обеспечение полноценного образования, гармоничного формирования и развития детей дошкольного возраста являются важнейшими социальными задачами нашего общества. Формирование основ здорового образа жизни с самого раннего возраста является основной задачей в образовательных учреждениях.

В последнее время происходит активное реформирование системы дошкольного образования: растёт сеть альтернативных дошкольных учреждений, появляются новые программы дошкольного воспитания, разрабатываются оригинальные методические материалы. На фоне этих прогрессивных изменений всегда уделяется достаточное внимание укреплению здоровья и формированию основ здорового образа жизни.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Анализируя основы психокоррекционной работы с детьми, многие учёные отмечают, что в дошкольном возрасте одним из наиболее эффективных методов является музыкотерапия. Музыкальную терапию широко применяют во многих странах мира для лечения и профилактики широкого спектра нарушений, включая также и эмоциональную нестабильность. Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности. Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии, а также может за считанные минуты снять умственную усталость, взбодрить, раскрепостить, повысить настроение, сконцентрировать внимание. Например, на занятиях с высокой умственной нагрузкой и малой подвижностью следует использовать танцевальные композиции в качестве физкультминуток. Использование композиций на основе быстрой, веселой музыки позволяет поднять настроение детей, активизировать их внимание.

Сегодня современные ученые выделяют музыкальные произведения, которые положительно влияют на эмоциональное состояние ребёнка.

Так, например: - для уменьшения чувства тревоги и неуверенности рекомендуют слушать музыку Ф. Шопена: «Мазурки», «Прелюдии», «Экспромты»; а также «Вальсы» И.Штрауса; «Мелодию» А. Рубинштейна; - для уменьшения раздражительности – «Лунную сонату» Л.Бетховена, «Грезы» Р.Шумана, музыку А.Вивальди и В.А.Моцарта; - для общего успокоения – «Колыбельные» И. Брамса, «Аве Мария» Ф.Шуберта; «Баркаролла», «Сентиментальный вальс» П.И.Чайковского (см. Приложение 3).

К сожалению, музыкальная деятельность в детском саду чаще ограничивается традиционными видами организации детей. Хотелось бы, чтобы музыка не заканчивалась на пороге музыкального зала, а звучала на протяжении всего дня, обогащая эмоциональную сферу ребенка новыми впечатлениями.

Изучая работы С.Фадеевой, С.Богдановой, И.Стародубцевой пришла к выводу, что именно фоновая музыка может стать сопутствующим элементом жизни ребенка в детском саду.

Важным компонентом считаю подбор музыкальных произведений, так как неправильно подобранная музыка может оказывать отрицательное влияние и на самочувствие, и на деятельность ребенка. Всем известно, что диссонансы, возникающие при резко звучащих звуковых сочетаниях, приводят к психическому напряжению. Различное влияние на психическое состояние оказывает мажорная и минорная музыка. Существенное значение имеет ритм музыки, который по-разному влияет на различные функции организма, прежде всего, на дыхательную и сердечную деятельность. Поэтому, подбираю произведения музыкальной классики, которые несут в себе выразительные образы вечных понятий – красоты, добра, любви, света, образы эмоциональных состояний, свойственных и ребенку, и взрослому.

Грамотное использование музыки на занятиях и в режимных моментах не только помогает поднять настроение, оптимизировать деятельность всех систем организма, улучшить функционирование высших нервных процессов, но и позволяет повысить эффективность работы детского сада. Учитываем, что маленькие дети воспринимают информацию непосредственно. Подбираемый материал основан на том, что ребенку знакомо, но является новым в изложении педагога. Важно только окружить ребенка музыкой, погрузить в мир сказки, фантазии, творчества. И здесь все зависит от педагога, насколько он сам сможет ощутить с помощью музыки «что-то» и восхититься им. «Мысли похожи на дождь»,- сказала одна девочка. Они льются и одиноко каплют, светятся и наводят грусть, раздражают и приносят успокоение. В дожде вся палитра эмоций... Так в музыке рождаются тонкие, никому не знакомые образы и переживания, при помощи которых ребенок сможет по-своему воспринять новое.

Регулярное использование музыки при проведении режимных моментов приводит к тому (и это я считаю одним из результатов), что дети, самостоятельно реагируя на смену мелодии, определяют момент перехода от одного вида деятельности к другому. Например, засыпание, подъем, релаксация и т.д. При этом происходит переключение внимания на приятный для слухового восприятия раздражитель и достигается состояние психологического комфорта.

- Большое значение имеет не только обучение, но и стихийное накопление опыта восприятия, интонационного запаса.
- Фоновая музыка незаменима при переключении внимания во время изучения трудного учебного материала, для предупреждения усталости и утомления.
- Психологическая и физическая разрядка, которая наступает во время звучания фоновой музыки, служит для создания эмоционального комфорта в течение всего дня.