

Методические рекомендации для родителей
по предупреждению и снятию психоэмоционального напряжения
у детей дошкольного возраста

Консультацию подготовила музыкальный руководитель
Лапина Светлана Вениаминовна

«Каждый человек – строитель храма,
называемого телом». Т.Торо

***Музыкально – ритмические движения как средство
предупреждения психоэмоционального напряжения
у детей дошкольного возраста.***

Телесный опыт – основа интеллекта и здоровья ребёнка.

Издавна музыкально-ритмические движения считаются одним из лучших средств профилактики и устранения психоэмоционального напряжения. В древней медицине рекомендовалось даже использовать их при укусах ядовитых змей, чтобы снять состояние ужаса, испытываемого человеком.

Значение движения в развитии ребенка дошкольного возраста трудно переоценить. Телесные ощущения для ребенка первостепенны в освоении окружающего мира. Не случайно психологи говорят о том, что ребенок мыслит телом. Развитие восприятия, внимания, памяти, воображения, Мышления происходит у него в опоре на практические действия.



Телесное развитие ребенка обладает колоссальным потенциалом. Это своеобразная «пружина», заложенная в ребенке самой природой, побуждающая его к движению. Движения связаны у ребенка с чувством радости, наслаждения от освоения разнообразных действий. Возможность движения, практических действий для ребенка – одно из самых предпочитаемых удовольствий, а также эффективных средств поддержания интереса к любому роду занятий.

В свою очередь, расширение и развитие эмоциональной сферы, переживание радостных состояний ведет к формированию оптимистического мировоззрения, что является основой здорового образа жизни. Счастливый человек живет в согласии с окружающим миром и с самим собой. Чувственную основу нравственности составляют любовь и доверие к окружающим близким людям, ощущение порядка, красоты, гармонии, душевного равновесия, эмоционального комфорта.

Поистине, **психическое и душевное здоровье коренится в эмоционально – телесных процессах.**

Это важно знать!

Психоэмоциональное напряжение является одной из характеристик психического состояния человека, обусловленное ожиданием неблагоприятных событий, сопровождаемых ощущением общего дискомфорта, тревоги, иногда страха. Основной причиной возникновения напряжения является неудовлетворенная потребность. Психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам. Поэтому дети не просто становятся раздражительными и обидчивыми, но часто жалуются на головную боль.

Что обычно чувствуют дети в этой ситуации?

Чаще всего они чувствуют боль, тревогу, неуверенность, злость и почти всегда страх.

Да, здравствует, музыка и движение!

Мамы и папы не раз наблюдали, с какой радостью дети включаются в движение под музыку. Звучащая музыка вызывает у них яркие эмоциональные впечатления, разнообразные двигательные реакции, усиливает радость и удовольствие от движения. Радость, которую приносит детям музыка, - это радость свободного звукового и двигательного выражения разнообразных эмоций. Через музыкальную ритмику ребенок попадает в мир своего тела и чувств. Для ребятшек пяти-семи лет - это очень важно. Дети этого возраста отличаются особой впечатлительностью и эмоциональной отзывчивостью на события и явления окружающего мира. Поэтому ребенку необходима помощь в обогащении его эмоционального опыта и предупреждении психоэмоционального напряжения.

Памятка для родителей

Прежде всего, Вы должны понять, что музыка – ваш союзник в общении с ребенком. С помощью музыкального движения можно:

- организовать увлекательные физкультминутки для восстановления нормального кровообращения ребенка;
- дать возможность сбросить накопившуюся усталость за день или неделю;
- укрепить мышечный корсет ребенка - необходимое условие для хорошей осанки в школе;
- развить координацию и пространственные представления ребенка: вправо-влево, вверх-вниз и т.д.;
- научить малыша контролировать свои действия, замедляя и ускоряя их, прерывая и переключая внимание с одного действия на другое;
- научить общаться с другими детьми и взрослыми без смущения и стеснения;
- создать для ребенка ситуацию эмоционального комфорта, позитивного самоощущения.

Конечно, все это делает музыка не сама по себе, а музыка, сопровождающая какую – либо деятельность. Без помощи взрослых организовать такую работу ребенок не сможет.

И здесь нам на помощь приходят музыкально-двигательные игры.

Музыкальные двигательные игры

Игры диалоги – импровизации в паре

«Тряпичная кукла»

Взрослый и ребенок образуют пару. Один в паре изображает тряпичную куклу – мягкую, расслабленную, которой легко управлять. Второй играет куклой: придумывает для неё движения под музыку, управляет её руками, головой, туловищем и т.д. Музыкальное сопровождение должно настраивать на веселый, шутливый лад и в то же время на ласковое отношение к своей кукле. В процессе игры партнеры меняются.

«Водитель машины»

Один из играющих встает впереди с закрытыми глазами, изображая согнутыми в локтях и сцепленными руками бампер машины. Второй управляет им сзади, изображая водителя машины. Тот, кто изображает машину, не должен открывать глаза, проверяя, правильно ли ведет «водитель», то есть полностью довериться партнеру по игре. «Водитель» же должен вести свою «машину» аккуратно, осторожно, не допуская аварий.

«Бабочка и ветерок»

Один из играющих – «бабочка», другой – «ветерок». «Ветерок» протягивает «бабочке» руки ладонками вверх. «Бабочка» слегка касается ладошек кончиками пальцев и закрывает глаза. Звучащая музыка начинает импровизированный танец рук, в котором «ветерок» управляет руками – крылышками «бабочки». В процессе танца партнеры меняются ролями. Если подобрать спокойное сопровождение, игра превратится в релаксационное упражнение.

«Точка, точка, запятая»

Играющие стоят лицом к друг другу на небольшом расстоянии. С началом звучания быстрой ритмичной музыки ведущий делает легкие похлопывающие движения руками по разным точкам своего тела: по плечам, голове, животу, коленкам, щиколоткам и т.д. Второй участник игры должен точно копировать движения ведущего. Учитывая быстрый темп музыки, игра оказывается прекрасным упражнением на координацию.

Игры, направленные на коллективное музыкально-двигательное творчество.

«Тропинка»

В начале игры задается эмоционально-образная ситуация: «Мы заблудились в сказочном лесу, в котором живут добрые и злые сказки. Мы будем выходить из этого сказочного леса по узкой извилистой тропинке друг за другом, двигаясь очень тихо, чтобы не разбудить злые сказки. А помогать нам будет звучащая музыка. Тот, кто идет впереди – ведущий. Ведущий будет подбирать характер шагов и делать движения руками, показывающие, что он слышит музыку – помощницу, а те, кто идут за ним, будут копировать его движения. Когда ведущий устанет, он уйдет назад и передаст роль ведущему, следующему за ним».

«Водоросли»

Играющие представляют себя в гостях у Морского царя. Они делают движения под музыку, изображая колышущиеся водоросли. Роль «ведущей водоросли» передается вместе с зеленым газовым шарфиком каждому по очереди – по кругу. Шарфик можно передавать не только по кругу, но и перебрасывать его стоящим в кругу напротив. Морской царь забирает к себе тех, кто нарушил тишину в его царстве. «Водоросли», которые остались до конца игры, получают призы от Морского царя. Дисциплинированные водоросли могут полюбоваться на веселый танец, который для них станцует Морской царь вместе с проигравшими «водорослями».

Игры – перевоплощения / танцы зверей и птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды, облаков, снежинок и т.д. /

«Волшебный сад»

Дети сидят на корточках по кругу, закрыв голову руками и изображая цветы в закрытых бутонах. С первых звуков музыки ведущий «оживляет» цветы «волшебной палочкой». Цветы «распускаются», качаются, кружатся на месте, танцуют друг с другом. В завершении пьесы «цветы» должны снова закрыться в бутончики.

«Танец с платками»

Участники игры встают в круг, держа в руках газовые платки. Под музыку каждый по очереди выходит в центр круга и становится ведущим, показывая свою импровизацию пластического решения музыкального образа. Все остальные копируют движения ведущего. Вместо платка могут быть другие предметы, соответствующие музыкальному образу.

«Мышки на зарядке»

Дети стоят по кругу по одному, повернувшись лицом в центр круга. Взрослый рассказывает детям сказку про дружную мышиную семью, которая по утрам в полном составе обязательно делала зарядку. Детям предлагается вспомнить, какие движения делают во время зарядки, пофантазировать, как эти движения делали бы маленькие мышки. Дети делают движения зарядки под музыку, повторяя их за ведущим. Роль ведущего передается по очереди каждому – по кругу.

«Считалочка»

Дети стоят по кругу по одному, повернувшись в центр круга лицом. В центре круга - ведущий. Музыкальным сопровождением к этой игре может быть любая современная детская песенка, лучше, если с контрастными по темпу запевом и припевом. На запев песенки ведущий в такт музыки считает детей (указывая на каждого, как в игре в считалочку). Тот, на ком мелодия запева заканчивается, становится новым ведущим. В припеве ведущий в центре круга импровизирует танцевальные движения, а остальные копируют его. На запев снова начинается отсчет, к концу которого ведущий опять меняется.

Литература:

1. Алямовская В.Г., Петрова С.Н. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1993.
3. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. Физиолого – гигиеническая оценка развивающего обучения детей в условиях дошкольной гимназии и детского сада //Ребенок и Север: Проблемы формирования здоровья и адаптации детей и молодежи в среде воспитания: Тез. докл. на 39 Междунар. науч.- практ. конф. (Мурманск, 17-20 апр., 2001 года). –Мурманск: МОИПКРО, НИЦ Пазори, 2001. Ч. 1, с. 3-4.
4. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5 – 6 лет. – М., 1983.
5. Выготский Л.С. Лекции по психологии. – Спб, 1992.
6. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. – М.: Издательство «Гном иД», 2004. – 120с.
7. Горшкова Е.В. О музыкально – двигательном творчестве в танце // Дошкольное воспитание, 1991. - № 12. – С.47 – 55.
8. Доронова Т., Карабанова О., Соловьева Е. Игра в дошкольном возрасте. Пособие для воспитателей детских садов. – М., 2002.
9. Куприна Н.Г. Статьи по детской психологии. Музыка, движения, эмоции, игра. //Дошкольник. Психологический центр «АДАЛИН». – М. 2007. – 56 с.
10. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. – М., 1999.
11. Пасечник Л.В. Коррекция тревожности и гиперактивности в детском возрасте. – М.;ГЦ Сфера, 2007. – 112с.