

Цель: Расширить представления воспитанников ДОУ о возможностях музыки.

Задачи: Дать определение понятию «релаксация».

Познакомить детей дошкольного возраста со способами управления и регуляции настроения.

Показать, как можно с помощью техники релаксации справиться со стрессом.

Алкоголизм, наркомания и разводы родителей, также являются сильнейшими факторами стресса для ребёнка, которые несут за собой тяжелейшие последствия в дальнейшем его развитии в течении всей жизни.

Конечно, в детских садах и школах над данной проблемой работают психологи и педагоги, и ищут новые нетрадиционные методы её решения. Я, в свою очередь призываю педагогов не смотреть на эти проблемы со стороны, а пробовать их решать. Предлагаю обратиться к одному из нетрадиционных методов, который ещё мало изучен, но очень эффективен, в качестве средства коррекции эмоциональных и психологических отклонений.

Это метод – музыкальная терапия.

Музыкотерапия — это особая форма работы с детьми, с использованием музыки в любом виде (записи на магнитофоне, прослушивание дисков, игра на музыкальных инструментах, пение) Музыкотерапия даёт возможность активизировать ребёнка, преодолевать неблагоприятные установки и отношения, улучшать эмоциональное состояние. А, также, как ранее было сказано, является средством коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, и при лечении различных психологических заболеваний. С помощью музыкотерапии можно создать оптимальные условия для развития детей, воспитания у них

эстетических чувств и вкуса, избавления от комплексов, раскрытия новых способностей.

Музыкотерапия способствует становлению характера, норм поведения, обогащает внутренний мир ребенка яркими переживаниями, попутно воспитывая любовь к музыкальному искусству и, формирует нравственные качества личности и эстетическое отношение к окружающему. Дети должны развиваться через познания культурного наследия, воспитываться так, чтобы быть способными его приумножать. Уровень развития детей в дошкольных учреждениях будет выше, если традиционные формы, методы и средства обучения и воспитания будет сочетаться с музыкотерапией. Современные исследования показали, что возможности применения музыкотерапии как в психолого-педагогической коррекции, так и в лечебно-профилактической медицине достаточно широки и могут включать в себя разнообразные программы.

Всегда был поставлен вопрос – как человеку преодолеть неблагоприятное влияние окружающей среды на организм, как сохранить здоровье, стать сильнее и выносливее, прожить долгую и активную жизнь.

От латинского слова - релаксация **расслабление** глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Все мы, люди подвержены физическим перегрузкам, переживаниям и тревогам. Частые стрессы в семье, часто приводят к физической и эмоциональной усталости, плохому настроению и, как следствие - к депрессии. Поэтому необходимо уметь расслабляться и для этого мы используем средства релаксации. Одно из них - музыка.

Ведь музыка обладает огромным влиянием не только на психику человека, но и на весь организм в целом.

Человеческое тело само по себе является своего рода оркестром: циркуляция крови, биение сердца, движение воздуха в лёгких, пищеварительные процессы, - любая деятельность организма имеет своё звучание и ритм.

Наш организм «играет не только свою музыку», но и взаимодействует с теми звуками, что слышит извне. И если эти звуки совпадают, то мы ощущаем гармонию и душевное равновесие.

Например, для новорожденного ребёнка такой музыкой является биение сердца мамы. Он привык к его ритму, будучи ещё в её утробе.

Для нас же взрослых, музыка обладает тонизирующим эффектом, вызывает положительные эмоции, усиливает физические процессы.

Расслабляющий, успокаивающий эффект вызывают звуки природы (шум моря, леса)

Метод релаксации используется не только на музыкальных занятиях, а так - же и в других видах деятельности.

Музыкальное сопровождение в целях релаксации у дошкольников можно использовать в начале занятий, как настрой на творческую деятельность, а так же в виде физкультминутки или музыкальной паузы в конце занятия.

Одно из релаксационных упражнений мы сейчас сделаем вместе с вами.

Мы послушаем и расслабимся.

Итак, ложитесь поудобней и закройте глаза.

Звучит музыка для релаксации.

«Безмятежность и покой на берегу моря»

Вводная часть перед сеансом

Расположитесь поудобнее. Найдите любую точку и постарайтесь на ней сосредоточить свой взгляд. Медленно начинайте закрывать глаза.

Кисти и руки.

Начнём с левой кисти. Сильно сожмите её. Почувствуйте напряжение в кисти и руке при сжатии. Теперь расслабь руку.

(Повторить 2 раза). То же повторить для левой руки. Ощутите, насколько лучше они чувствуют себя расслабленными.

Руки и плечи.

Вытяните руки вперёд. Поднимите их над головой. Заведите их назад. Почувствуйте напряжение в плечах. Сильнее вытяните руки. Теперь дайте рукам упасть вдоль тела. Повторить 2-3 раза. Ощутите, как они чувствуют себя расслабленными.

Плечи и шея.

Поднимите плечи к ушам и втяните голову в плечи. Напрягите их, расслабьте и почувствуйте тепло. (Повторить 2-3 раза).

Лицо и нос.

Наморщите нос. Как можно больше морщинок. Сильно-сильно. Расслабьте нос. Повторите 2-3 раза. Ощутите, какое лицо милое, гладкое, расслабленное.

Ноги и стопы.

Упритесь подошвами в пол. Можете помочь себе всей тяжестью ног. Упираясь, разведите подошвы в стороны. Теперь расслабьте ноги. (Повторить 2-3 раза). Приятно, никакого напряжения.

Все тело.

Теперь расслабьтесь как можно больше. Почувствуйте расслабление каждой мышцы. Наше тело и разум обретают спокойствие.

Основная часть

«Сейчас мы с вами перенесёмся на берег моря. (Пауза).

Вы на берегу моря. Побережье устелено чистым белоснежным песком. Вы лежите на безлюдном пляже и ощущаете на своей коже тёплые солнечные лучи. Они нежно согревают вас, и вы чувствуете, как ваше тело постепенно расслабляется, становясь всё тяжелее. Вы ощущаете свежее дыхание лёгкого морского бриза на вашем лице; чувствуете,

как развиваются ваши волосы на ветру. Блаженная безмятежность и покой заполняют вас. (Пауза 1 минута).

Голубое небо над вами чистое и бескрайнее. Иногда где-то неподалёку пролетают чайки, и к вам доносятся их крики. Вы наблюдаете за тем, как плывут облака; их причудливые формы напоминают далёкий красивый город, такой воздушный, мирный и счастливый. Умиротворение и покой заполняют ваше сознание. (Пауза 1 минута).

Вы слышите, как шумит прибой, чувствуете, как солоноватый воздух наполняет ваше тело, просачиваясь в каждую клеточку. Ваше дыхание выравнивается, становится спокойным, ритмичным и глубоким, как шум волн. Вы дышите вместе с морем. Вдох. Выдох. Вдох. Выдох.

Вы становитесь одним целым с морем. Море – это вы сами. Вы – бескрайние морские просторы. Вы сильны и свободны, в вас течёт чистая жизненная энергия». (Пауза 1 минута).

Улыбнитесь мысленно: ощущение покоя и отдыха вам приятно. Сейчас вы совершенно расслаблены. Прислушайтесь к себе: ощущение расслабления глубокое и полное... Вы отдыхаете... Вы отдыхаете... (Пауза 2 - 3 минуты).

Заключительная часть

Хорошо нам отдыхать, но пора возвращаться. Сейчас мы на счёт «три» откроем глаза. «Раз», «два», «три». Проснулись, потянулись и улыбнулись. Вы полны сил и энергии! У вас отличное настроение!

Всем спасибо!