

Методичні рекомендації до майстер-класу «Оздоровчо-освітня робота з дітьми дошкільного віку»

Майстер-клас 28.03.2023р.

*Підготувала Зубаль І.М., методист відділу
дошкільної та початкової освіти
Тернопільського ОКІППО*

Казка – улюблений жанр дітей, вона несе в собі важливий психологічний зміст. Відкриває дитині перспективи власного росту, дає надії і мрії, стає духовним оберегом, що сприяє їхньому психологічному здоров'ю. За допомогою казкових сюжетів, оповідань, оповідок, розповідей дитина опановує основні життєві принципи, переживає певні емоції, ситуації. А музика їх доповнює, здатна підсилити, збагатити емоційний досвід дитини, сприяє налаштуванню її на певний настрій і навіть здатна коригувати психологічний стан. Таким чином, музично-казкові оповідання сприяють пізнавальному розвитку дітей, виховують моральні почуття, впливають на уявлення особистості, спрямовуючи розвиток бажань і вчинків малюка. Вони (оповідання) спираються на те найкраще, що вже є в кожній дитині, сприяють формуванню розвитку креативних якостей особистості. Використання казкових образів, забарвлених музикою, сприяє корекції негативних рис характеру, розкриттю прихованих емоцій, позбавленню від дитячих страхів, збагаченню досвіду дитини позитивними емоціями, налагодженню емоційного і душевного контакту і довіри в колективі.

Варто зауважити, що період 3-4 роки життя дитини супроводжується так званою «кризою трирічного віку», що несе в собі певні зміни й особливості поведінки дітей. Отже, педагог, який працюватиме за програмою «Музично-казкові намистинки», має бути компетентним, творчим і гнучким у доборі методів і прийомів, а також володіти вмінням варіювати ними і використовувати відповідно до ситуації і психологічного стану дітей.

Рекомендуємо добирати музику, виходячи з музично-оздоровчих завдань, що пов'язані із загальним оздоровленням і розкриттям музично-творчого потенціалу дітей. Важливо дотримуватись правильної побудови динаміки заняття: розігрування, підйом, кульмінація, спад, а послідовність видів діяльності будувати за принципом контрасту – чергування активних (рухливих і пасивних (спокійних)) видів діяльності.

Утім, не варто забувати, що казкові музично-оздоровчі розповіді не ставлять першочерговою метою і розвитку певних умінь і навичок, а є засобом впливу на емоційну сферу дитини, що спонукає дітей через спів, рухи і музикування висловлювати свій внутрішній стан, власні переживання.

Особливістю музично-оздоровчої казки (розповіді, оповідки тощо) є комбінування музики в іншими видами мистецтва. Зокрема, це різноманітні техніки і прийоми малювання; використання методики оздоровлення кольором, сміхом, іграми з природним матеріалом, різноманітною експериментальною діяльністю.

Рекомендовані види робіт, які можна включити у музично-оздоровче заняття:

Музично-танцювальна-діяльність. Ця частина музично-оздоровчого заняття належить до загальної емоційно-психологічної розрядки. Мета цих вправ полягає у вивільненні нереалізованої енергії (особливо у гіперактивних дітей) і сприянню розгальмованості дошкільників (у дітей із браком уваги і замкнених дітей).

Для реалізації цього виду роботи рекомендовано використовувати:

- Активні ритмічні рухи під музику (оплески, притупи, стрибки, різні види ходьби і бігу тощо), що сприятиме створенню умов для комунікації і взаємодії в групі задля зв'язку кожної дитини з групою і групи з дитиною;
- Спонтанний танок під музику, який спрямований на розвиток умінь відтворювати різноманітні рухи за бажанням дитини, здатності передавати зміст музичного образу в рухах, на розвиток моторних і сенсорних навичок, сенсорно-моторної координації, звукового сприйняття з рухом, дрібною і загальною моторики тіла.

Провідним методом у цьому виді діяльності є імпровізація на основі емоцій, викликаних музикою, що дає змогу заглибитися кожній дитині у свій внутрішній світ і відпустити відповідну емоцію (образа, страх, гнів, збудження тощо).

Урізноманітнення реквізиту предметами, доступними і зрозумілими дітям молодшого дошкільного віку (листочки, шишки, квіти, інший матеріал, кольорові стрічки, хустинки, м'ячики, тканини, султанчики тощо). Не тільки допомагає дітям передати певний образ у рухах, а й значно підсилює музично-оздоровчий ефект музично-танцювальної діяльності.

Слухання і прислухання. Сприймання музики дітьми передуює всім іншим видам музичної діяльності. В основі інтересу до музики у дітей молодшого дошкільного віку лежить саме почуттєве її сприймання (радість, здивування, задоволення, тощо), яке пов'язане з відповідними емоціями, а не інформацією. Наше завдання – створити умови для переживання дітьми сильних і яскравих емоцій, отримання радості і задоволення від самого процесу. Розвивати і виховувати в них рухову, слухову чутливість, здатність дивуватися і захоплюватися красою музичних образів, настроїв і почуттів, проводячи паралелі з навколишнім світом, отримувати задоволення від самовираження в музиці. Тому в основі лежить саме казково-ігрова діяльність, яка провідна для молодших дошкільників.

Спів та інсценування пісень. Спів – найдоступніший вид музично-виконавської діяльності, адже його інструментом є голос. Дарований усім природою. Спів позитивно впливає на дитячий організм, сприяє розвитку мовлення, зміцнює легені, голосовий апарат поглиблює дихання. Важливим доказом корисності цього виду діяльності є висновки наукових досліджень про те, що спів – це вібрація того, що утворюючись всередині організму, позитивно впливає на внутрішні органи людини. Адже лише 20-25% цієї вібрації виходить назовні, а 75-80% залишаються всередині організму і роблять своєрідний «масаж» внутрішніх органів і всього організму загалом. Також спів сприяє стабілізації нервової системи, стимуляції мозкової діяльності і слугує гімнастикою для дихального апарату дитини. Під час співу особливо активно розвиваються основні музичні здібності дитини: емоційна чуттєвість, звуковисотний слух, чуття ритму. Особливу увагу ми приділяємо українській народній пісні. Виконання якої має неабиякий оздоровчий ефект. Вона заспокоює і вводить у світ гармонії і радості.

Великого значення надаємо *інсценізації українських народних пісень*. Для молодшого віку це супровід співу простими рухами відповідно до тексту, що для дітей є нескладним і захопливим. Під час інсценізації діти показують різні емоції і перевтілюються в різні образи. тож набувають навички психічної саморегуляції. Дитячий народний пісенний репертуар дає змогу співати без напруження і отримувати велике емоційне задоволення від процесу. В дітей доволі швидко налагоджується координація голосу і слуху, чистота інтонування. Розвиваються музичний слух, пам'ять, співоче дихання і голосовий апарат.

На заняттях рекомендуємо використовувати *різноманітний репертуар чергування спокійних і ритмічних пісень* не стомлює дітей. Як свідчить досвід, найбільшу оздоровчу дію має спів колискових, що налаштовує дітей на гарний настрій, заспокоює, дарує відчуття комфорту.

Музично-оздоровчим заняттям властиві визнані дошкільною педагогікою своєрідні етапи вивчення пісень: сприймання пісні, вільне підспівування, індивідуальний спів, груповий спів тощо. Діти «проживають» зміст пісні і відображають його рухами, підспівують дорослим. Тому рекомендовано добирати пісні доступного змісту, з простою мелодією, що відповідає віковим можливостям дітей четвертого року життя.

Зокрема, рекомендуємо використовувати такі прийоми та вправи:

- звукове наслідування мовлення тварин;
- тонування звуків (*відтворення звуків навколишнього середовища, потяга, завірюхи, бджілки тощо*);
- дихальні вправи;
- методи і прийоми за методикою В.Ємельянова (*встановлення координації і ефективно тренування голосового апарату людини для вирішення мовних і співочих завдань. В основу цієї методики покладено*

фонопедичний метод розвитку голосу, що має відновлювально-профілактичне і розвивальне спрямування;

- використання орф-підходу (*ідея поєднання музики, руху, музикування і співу*).

Використання цих методів і прийомів допомагає контролювати імпульсивну поведінку, відчувати причетність до процесу створення музики. Створюється специфічне оздоровче середовище, що спонукає до позитивних зрушень у психіці і стимулює розвиток.

Інструментальне музикування. Найулюбленішим видом музично-оздоровчої діяльності дітей є музикування, адже це є дослідно-пізнавальний процес. Під час занять музикування педагог поступово ознайомлює дітей із різними групами музичних інструментів, предметами побуту, що їх замінюють музичними і немусичними інструментами, які видають певні звуки, спонукають дітей до дослідницької діяльності і творчого самовираження через інструменти музикування.

Особливістю використання цього виду діяльності на музично-оздоровчому занятті є створення сприятливих умов (добір музичного супроводу, наявність різноманітних музичних інструментів у надлишковій кількості, створення певного інструментально-слухового багажу через досліди і звукові асоціації дитини) і надання права вибору певного інструменту, техніки звуковидобування і сили звучання для повного самовираження дитини.

Проаналізувавши вибір дитини, манеру виконання, силу звуковидобування, педагог на основі спостережень і бесіди робить висновки щодо психоемоційного стану дитини на даний момент. Подальший музично-оздоровчий процес майстерно і гнучко коригує педагог для досягнення мети – оздоровлення.

Інструментальне музикування передбачає таку прийоми:

- *живий музичний інструмент* – полягає у видобуванні звука у процесі взаємодії музичного інструмента з різними частинами тіла;
- *експериментальне музикування* – експериментування з інструментом з метою пошуку способів звуковидобування;
- *використання резонансних якостей музичного інструменту* – полягає у прикладанні музичного інструменту, що вібрує, до тіла;
- *використання штучних і природніх матеріалів-замінників музичних інструментів* (звуки води, дерева, каміння, гуми, паперу тощо);
- *створення дитиною власних музичних інструментів із різних матеріалів;*
- *гра на іграшках і музичних інструментах в русі;*
- *коментована гра на музичних інструментах;*
- *слухова уява* передбачає розвиток координації між слухом, уявою і просторовим орієнтуванням дитини;
- *гра «Тутті»* формує комунікативність і самостійність дітей.

Зазначені вище прийоми допомагають збагатити уявлення дітей про звуковолодіння, звуковидобування, про розвиток слухового і рухового сприйняття, зниження ізоляції, про формування самостійності у дитини, а також комунікаційних навичок дітей.

Музична гра. Гра займає чільне місце в житті дитини, особливо дошкільного віку. Саме в грі в неї розвивається інтелект, формуються навички комунікації, усвідомлення себе частиною колективу, здібності і нахили дитини, уява, набувається позитивний досвід і нові враження. Доповнення фактору гри музичним навантаженням дає більший результат на музично-оздоровчих заняттях, ніж ефект використання кожного компонента окремо. Музична гра є інструментом для розвитку музичних і творчих здібностей дошкільника і чинником для повноцінного і всебічного розвитку особистості дитини.

Добір ігор вимагає від педагога визначення мети музично-оздоровчої роботи і відповідного спрямування. Зокрема, серед них такі: ігри на розвиток уяви з предметами-замінниками, стимулюючі комунікативні ігри, народні ігри малих форм для створення позитивного радісного емоційного стану, ігри на розвиток руху і почуття ритму, ігри на розвиток творчих здібностей, ігри з музичними інструментами тощо.

Музична релаксація. Музична релаксація є важливим видом музично-оздоровчої роботи з дітьми і передбачає вправи на зняття напруження м'язів тулуба, рук, ніг, обличчя й на розслаблення всього організму. Іноді діти бувають дуже напружені фізично і емоційно, а це призводить до роздратування та ірраціональної поведінки. Тому, дуже важливо допомагати їм знімати напруження. Сприяти глибокому розслабленню. Під час музичної релаксації діти можуть лягти на килимок, мат, подушку, гамак тощо, прибрати будь-яку зручну для них позу, також корисними будуть нахили і потягування тіла, дозування і теми залежать від настрою дітей у певний момент.

Музика слугує емоційно-звуковим тлом для виконання вправ. Спеціально підібраний музичний супровід – звуки природи. Ліричні твори, спокійні мелодії з плавним ритмічним малюнком, неголосним звучанням, з частотою ритму не більше 60 ударів за хвилину – допомагають дитині зосередитись на створюваних в уяві образах, відчути м'язове розслаблення, ритмізувати дихання. Слухання музики доцільно поєднувати із демонструванням картин, слайдів, відеороликів. Доцільним було б використання додаткового реквізиту сенсорних акваріумів, світлодіодних і дзеркальних куль, мильних бульбашок, штучних водоспадів, проекторів із спецефектами, що сприяє яскравішому відтворенню потрібного образу. Розслабившись, дитина з допомогою дорослого вибудовує в уяві приємні асоціації і спогади, які допомагають їй подолати напруження.

Музичну релаксацію можна поєднувати з елементами арт-терапевтичних технік і інших видів мистецтв, таких як музичне малювання, штампування, оздоровлення сміхом, кольором, казкою, ігри з водою і кінетичним піском тощо.

На заняттях рекомендовано використовувати вправи на розвиток дикційної активності і комунікативних навичок, координаційно-рухливі ігри, техніки, спрямовані на розв'язання проблем дотику, рухової реакції, тілесно-орієнтовані методи, рухи, що знімають нервово-психічне навантаження, пальчикові ігри, масаж, самомасаж.

Також рекомендуємо заняття на свіжому повітрі (open air) із використанням звуків довкілля і природніх матеріалів (камінчики, горіхи, каштани, осінні листя тощо).

Невід'ємною частиною музично-оздоровчої роботи є всі дорослі, які безпосередньо впливають на дітей, зокрема, це батьки і учасники освітнього процесу. За тісної співпраці з батьками, надаючи рекомендації, консультації, поради, музично-оздоровчий вплив на фізичний і психічний розвиток дитини буде значно ефективнішим.

Рекомендації для роботи з батьками.

Порекомендуйте батькам поради, які полегшують оздоровчо-освітню роботу з дітьми дошкільного віку:

Створіть комфортні умови для позитивних емоцій: облаштуйте затишний куточок в кімнаті, ввімкніть спокійну класичну музику і дайте дитині змогу обрати той вид діяльності, який їй до вподоби.

1. Навчіть дитину «спілкуватися» із класичним і народним музичним мистецтвом – це допоможе розвинути творчу активність, внутрішнє самовдосконалення.
2. Запропонуйте дитині пограти на різноманітних музичних інструментах, задовільнивши дитячу цікавість, можливо, вона зробить вибір, який вплине на її подальше життя.
3. Використовуйте кожну слушну нагоду для сімейного слухання музики. Навчайте дитину після прослуховування розповідати про свої враження і відчуття.
4. Залучайте дитину до різноманітних засобів мистецтва національної та світової культури.
5. Організуйте сімейні музичні вечори. Вони викликають радість від спільної діяльності.
6. Вмикайте музику під час самостійної художньої діяльності дитини. Вона активізує її емоційно, розумово і фізично, допоможе увійти в стан повного зосередження.
7. Заохочуйте дітей до імпровізованої музичної діяльності. За допомогою музики виховуйте в дитини базові якості особистості: самостійність,

працелюбність, людяність, розсудливість, спостережливість, відповідальність.

8. Допоможіть дитині у формуванні музичної обізнаності і компетентності.
9. Пам'ятайте, слухання класичної музики допоможе мислити творчо, креативно, розвивати розумові здібності, пам'ять і поліпшить фізичне і психічне здоров'я.