

Мастер –класс
«Обеспечение эмоционального благополучия и оздоровления дошкольников в музыкальной деятельности»

2023г.

Составитель: Крушинских О.Л.
музыкальный руководитель, ВКК

Цель: предоставление опыта работы по обеспечению эмоционального благополучия и оздоровления дошкольников в музыкальной деятельности»

Задачи:

- повысить профессиональную компетентность педагогов по обеспечению эмоционального благополучия и оздоровления дошкольников в музыкальной деятельности через игровые упражнения
- создать условия для активного взаимодействия участников мастер-класса между собой

Методы и приёмы: наглядно-слуховой, словесный, практический (показ педагогом, игровые приёмы, индивидуально-деятельностный, дифференцированный подход

Оборудование : ноутбук, пианино, проектор, парашют «Дружбы» фломастеры, смайлики ноты

Участники: музыкальный руководитель, педагоги ДОУ

Практическая значимость:

Данный мастер класс направлен на деятельность педагогов, работающих по теме: «Обеспечение эмоционального благополучия и оздоровления дошкольников»

Ход мастер-класса:

1 слайд Титул

Тезис

Добрый день, уважаемые коллеги!

Солнце ласково смеётся, светит ярче горячей

Давайте друг другу улыбнемся

И мастер –класс «Обеспечение эмоционального благополучия и оздоровления дошкольников в музыкальной деятельности»

Проведем скорей!

1. Теоретическая часть

2слайд Рецепт хорошего дня

Тезис

Разрешите поприветствовать всех присутствующих. Каждая такая встреча для нас с вами настоящий праздник – праздник нашего опыта, праздник обмена идеями, находок и просто доброго общения людей, объединенных общей любовью, любовью к своей профессии. Я вам предлагаю всем рецепт хорошего дня , исполнить всем вместе Песенку приветствие:

«День –день, день –день , а у нас хороший день!»

это ритуал в начале НОД, способствует созданию атмосферы единства в группе, поднятию настроения, снятию психоэмоционального напряжения

Музыкальный руководитель :

Уважаемые педагоги!

Начнём новый день с формулы любви .

Встанем в **«Круг радости»**,улыбнёмся друг другу.

Пропойте за мной следующие слова и движения:

Я так люблю себя (руку на сердце)

Что я могу любить тебя (руку на плечо соседа)

И ты начнёшь любить себя (руку на плечо соседа)

И сможешь полюбить меня (руку на сердце)

Педагоги сели на стулья как на занятии

3 слайд

Тезис

Одной из современных и приоритетных задач дошкольного образования становится охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

4слайд

Тезис

Представленный на мастер –классе опыт опирается на идеи естественного оздоровления детей средствами музыкальной деятельности и музыки как вида искусства (Н.А. Амосов, О.В.Кацер. М.Ю.Картушина, Н.А. Ветлугина, К. Орф, О.С.Боромыкина). На мой взгляд, роль музыкального руководителя в создании условий для эмоционального благополучия и оздоровления дошкольников очень важна

5 слайд.

Тезис

Поступая в детский сад, ребенок попадает в новые, непривычные условия, в окружение незнакомых ему взрослых и детей с которыми приходится налаживать взаимоотношения. Поэтому, я стараюсь в своей работе создавать благоприятные условия, для обеспечения эмоционального благополучия и

оздоровления в музыкальной деятельности. Предоставляя своим воспитанникам простор для дальнейшей творческой самореализации.

6 слайд

В своей работе я применяю разнообразные технологии, методы и приёмы, в том числе и инновационные.

- **Технология сохранения и стимулирования здоровья:**

Игровые упражнения

Подвижные игры

Релаксация

Пальчиковая гимнастика

Дыхательная гимнастика

- **Технологии обучения здоровому образу жизни**

Коммуникативные игры – танцы Самомассаж

Гимнастика для профилактики зрения

Коррекционные технологии

Музыкотерапия

Фонетическая ритмика

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение.

7 слайд

Тезис

Танцы, ритмичные движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму. Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким – они полнее насыщаются кислородом. Сердце работает ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород, питательные вещества и полнее забирая вредные продукты обмена. В итоге организм очищается от шлаков. Нагрузка на мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка. Движения укрепляют сон лучше, чем любое снотворное.

8 слайд

Тезис

Музыкально - ритмичные движения оказывают большое влияние на развитие нервной системы. Издавна музыкально-ритмические движения считаются одним из лучших средств профилактики и устранения психоэмоционального напряжения. Быстрота реакции, координация движений имеют значение и для умственного развития детей.

9 Слайд

Тезис

Способствует укреплению целостной картины здоровья дошкольников и слушание музыки, и музыкальная деятельность (пение, музыкально- ритмические движения, игра на детских музыкальных инструментах, музыкально-игровое

творчество), и собственно музыкальные импровизации детей, музыкальное творчество. Эмоции, которые получают дети от музыкальной деятельности, тем более способствуют их эмоциональной комфортности, социально-эмоциональному благополучию. Не случайно музыкальная деятельность - одна из любимых и предпочитаемых детьми в дошкольном детстве.

10 слайд

Современная дошкольная педагогика ориентирована на интеграцию образовательного содержания и способов его реализации в работе с детьми.

Для меня одной из идей интеграции становится обеспечение физического и психического здоровья дошкольникам, эмоциональной комфортности и благополучия в условиях музыкальной деятельности, включая разнообразие ее средств. Результатом интеграции в моем случае стали комплексы упражнений, которые я использую на музыкальных занятиях с детьми дошкольного возраста.

11 слайд

2. Практическая часть – занятие с педагогами с показом эффективных приемов работы с дошкольниками.

Упражнения на улучшение психологического самочувствия. Выполнением данных упражнений достигается психотерапевтический эффект, результатом которого является повышение настроения у детей и общего положительного самочувствия их организма.

Приветствие Песня «Что такое «Здравствуй?»»

2

Песня «Что такое «Здравствуй?»»

Es cm fm B Es

Что та-ко - с «Здрав - ствуй»? - Луч - ше - е из слов. По-то-му что

cm fm B Es cm

«Здрав - ствуй» — зна - чит «Будь здо - ров!» Пра-ви-ло за - пом - ни.

As C7 fm B C7

Зна - ешь, пов-то - ри. Стар-шим э - то сло - во, стар-шим э - то

сло - во пер - вым го - во - ри.

12слайд

«Я - звезда!»

Описание: Во время этого упражнения дети представляют себя звездами сцены и на выдохе громко кричат: «Я - звезда!».

Данное упражнение способствует повышению самооценки, так как некоторые дети очень зажаты и стеснительны.

«Птица счастья»

Описание : Дети представляют, что ловят «птицу счастья» за хвост, вытягиваются, загадывают желание и выполняют боковой наклон. После этого становятся в исходное положение и «птицу счастья» отпускают. Наклоны выполняются в обе стороны

Это психологическое упражнение направлено на формирование позитивного мышления, положительный настрой детей на успех.

Оздоровительный эффект упражнения - вытягивание позвоночника, укрепление спинных мышц

«Танец» сидя Дам –доди

Дети исполняют « танец» сидя «Дам – доди».

(из песенно – танцевальной мировой детской коллекции)

«Танец» сидя обладает терапевтическим эффектом – снимает мышечную усталость, укрепляет позвоночник; повышает эмоциональный тонус ребёнка; развивает координацию и двигательную память; способствует развитию чувства ритма, предоставляет ребёнку возможность самому фантазировать, придумывать движения, тем самым утоляя желание играть и двигаться.

«Выносим багаж с плохим настроением»

Описание: Дети представляют, что несут большой сундук с «плохим настроением». Выполняют упражнение под ритмичную музыку с прямой спиной и на широко расставленных прямых ногах. Затем делают наклон вперед и «выбрасывают» сундук далеко от себя с шумным продолжительным выдохом в воображаемую бездну (глубокий овраг, яму и т.п.).

Это психологическое упражнение, с помощью которого дети избавляются от негативизма: обид, плаксивости, капризов. Негативизм может быть активным и пассивным. На протяжении всего музыкального занятия очень важно уделять внимание и время эмоциям детей.

13 слайд

Тезис

Психолог Вильгельм Райх установил наличие постоянных устойчивых связей между определенными эмоциями и мышечными реакциями. Эмоциональная скованность вызывает мышечные зажимы. Когда же мы улыбаемся или смеемся, у нас исчезают напряжение и скованность. Улыбающийся человек и его организм не могут настроиваться на болезнь. Работая над эмоциональным развитием детей в условиях музыкального занятия, я рекомендую использовать следующие упражнения:

14слайд

«Улыбка».

Описание: Сесть прямо, расправить плечи, потянуть темечко к солнышку (вместе с этим потянуть весь позвоночник) и улыбнуться широкой радостной и счастливой улыбкой. Ученые утверждают: когда мы сокращаем лицевые мышцы в улыбке, усиливается приток крови и эндорфинов. Они и заставляют быть нас счастливыми.

Игра приветствие «Это, ты, а это я!»

Это –ты, а это –я! (Показывают двумя руками на себя и друг на друга)

Вместе мы с тобой друзья! (Берутся за руки)

Будем петь, играть ,дружить (Качают ими)

И улыбки всем дарить !(Улыбаются друг другу)

«Сухое умывание».

Описание: Сильно растереть ладошки и «умыть» лицо снизу вверх.

Это упражнение способствует энергообмену и усиливает обмен веществ.

15слайд 16слайд

«Точечный массаж».

Выполняем массаж биологически активных точек, воздействие на которые положительно влияет на работу наших внутренних органов. Мы массируем с детьми точки: - межбровную область (снимает усталость, нормализует работу желудка и кишечника);

- за ушами (улучшает слух);

- яремную впадину (нормализует работу щитовидной железы) .

МБДОУ № 107

Точечный массаж

Чтобы нам не простывать,
Чтоб не кашлять, не чихать,
Нам теперь два раза в день
Проводить массаж не лень.
(протирая ладошки)

Пальчик быстро покажи,
Переносицу найди
И тихонько надави,
Влево, вправо, влево, вправо
Этот пальчик поверни.
Указательных два пальца
Возле носика прижми.
Непрерывисто, легонько
Быстро-быстро надави.



МБДОУ № 107

МБДОУ № 107

А теперь за каждым ушком,
Нужно точку найти.
Непрерывисто, тихонько
Ты на мочку надави.

На руках пять пальцев-братьев,
Ты их точкой раздели
И немного надави.
Не забудь и влево-вправо
Пальчиком ты поверни.
Вот теперь нам все простуды,
Будут вовсе не страшны.
(хлопаем в ладоши)



МБДОУ № 107

МБДОУ № 107

17 слайд

«Песенка – массаж»

Дети с удовольствием исполняют на занятиях «Песенку – массаж». Описание: Дети встают в круг, поворачиваются друг к другу спиной. Во время пения легкими движениями массируют, гладят, постукивают друг друга по спинкам.

Фонограмма М.Лазарев «Массажная песенка»

Мы погладим ножки

Много-много раз,

Будут эти ножки

Быстрыми у нас.

Мы погладим ручки

Много, много раз,

Будут эти ручки

Ловкими у нас.

Мы погладим спинку

Много, много раз,

Будет эта спинка

Ровною у нас.

Мы погладим шейку

Много, много раз,

Будет эта шейка

Стройною у нас.

Гладим, гладим, гладим,

Делаем оладьи.

Ноженьки погладим,

Мы с тобою ладим.

Гладим, гладим, гладим,

Делаем оладьи.

Рученьки погладим,

Мы с тобою ладим.

Спиночку погладим,

Шейку нежно гладим,

Пузико погладим

18 слайд

«Упражнение для глаз». На занятиях мы уделяем внимание своим глазкам.

Описание: Дети под ритмичную музыку по показу педагога выполняют движения глазами, а затем растираем ладошки и накладываем их на глазки. Глаза при этом закрыты. Ладони к глазам не прижимать. **Показ слайдов**

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.

Фонограмма Упражнение выполнять под приятную спокойную музыку. Это прекрасное упражнение для детей и взрослых для лечения и профилактики нарушений зрения.

19 слайд

Тезис

Много времени на музыкальных занятиях следует отводить дыханию. Дыхание один из факторов голосообразования. Если в повседневной жизни дыхание происходит произвольно, то в пении оно требует волевых усилий. По типу вдоха различают три вида дыхания: ключичное, брюшное и грудинно - брюшное. Ключичное дыхание ведет к перенапряжению области шеи. В работе над дыханием рекомендуется использовать следующие упражнения.

20 слайд

«Хохот»

Описание: Дети сидят с прямой спиной, руки лежат на животе. Стараемся животиком вытолкнуть под несложную мелодию из себя звуки: «Ха – ха», «Хо – Хо», «Хе – Хе», «Хи- Хи». Работая над дыханием, извлекаем звуки: «А», «О», «Э», «У», «Ы». Благодаря гласным звукам раскрываются певческие возможности голоса: красота тембра, сила голоса.

«Мы хорошие», «Мы веселые», «Мы спокойные». Песенки - распевки (позитивное самовнушение). Эти упражнения способствуют оздоровлению всей дыхательной системы, насыщают ткани кислородом, укрепляют нервную систему. Благодаря пению вырабатываются гормоны удовольствия - эндорфины. Появляется радость и умиротворение, повышается жизненный тонус.

Занимаясь этими упражнениями регулярно, ребенок не только улучшает себе настроение, но и помогает оздоровлению организма в целом, что способствует укреплению его иммунитета и раскрытию творческого потенциала. Предложенные упражнения можно спокойно использовать в своей деятельности с воспитанниками, (даже не имея музыкального образования).

21 слайд

А сейчас я познакомлю с некоторыми инновационными технологиями, которые я применяю в работе с детьми.

Парашют «Дружбы» «это яркое пособие, которое помогает подарить детям массу положительных эмоций. Игровой парашют имеет диаметр 3 метра – состоит из нескольких цветных секторов яркой ткани, у него по кругу расположены ручки. Его может использовать любой специалист детского сада (логопед, музыкальный руководитель, воспитатель) для организации занятий, игр, развлечений, и, как математическое пособие для закрепления цвета или счета.

Парашют дает возможность застенчивым, неуверенным детям постепенно включаться в игру. Ведь в этих играх не надо давать руку другим детям, как в хороводе. Игры с парашютом позволяют научить детей взаимодействовать друг с другом, соблюдать правила игры, дожидаться своей очереди в игре, чувствовать движения остальных игроков, развивают координацию, внимание, развивают воображение.

22слайд -26 слайд

Предлагаю несколько игр, которые можно проводить на музыкальном занятии .

Паращют очень полезен как тихим и медлительным детям, так и активным, в том числе и гиперактивным детям, поскольку игры с паращютом дают возможность «растормошить» тихих детей и утихомирить особо шустрых. Паращют дает массу возможностей для игр с правилами, игр с границами. Кроме того, игры с паращютом развивают фантазию, умение подражать и показывать пантомимой какие – то характерные движения. Вы можете вообразить, что паращют – это домик, или море, или шляпка гриба...

Паращют могут использовать воспитатели, музыкальные руководители, педагоги-психологи, инструктора по физической культуре в различных видах деятельности:

- Музыкально-ритмические упражнения
- Хороводные игры
- Динамическая пауза
- Физминутка
- Логоритмические упражнения
- ОВД (основные виды движений)
- ОРУ (Общеразвивающие упражнения)
- Игры с различной степенью подвижностью
- Релаксационные упражнения

Вывод: Предложенные упражнения использую в разных частях занятия в зависимости от их целей и содержания. Считаю удобность и эффективность в образовательных режимных моментах, которые организует воспитатель в педагогическом процессе дня, как оздоровительные минутки между сменой детской деятельности. Помогают они настроиться детям на предстоящие занятия, зарядиться позитивными эмоциями и чувствами, успокоиться в случае необходимости. Намечается способность к снижению заболеваемости, повышению физической подготовленности, сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Релаксация

«Хвалим себя»

Описание: Сжимаем руки в кулачки и на выдохе стучим по верхней части грудной клетки и громко кричим гласные звуки. Наиболее подходящие У, И, О. Это упражнение на улучшение психологического самочувствия. Выполнением данного упражнения достигается психотерапевтический эффект, результатом которого является повышение настроения у детей и общего положительного самочувствия их организма. С оздоровительной стороны осуществление профилактики заболеваний ЛОР-органов, помощь ребенку очистить легкие, откашляться. Это упражнение рекомендуется выполнять в конце музыкального занятия.

Уважаемые коллеги, если Вам был полезен мастер-класс по обеспечению эмоционального благополучия и оздоровления дошкольников в музыкальной деятельности, нарисуйте свою эмоцию на нотках ,чтобы они отражала впечатление того, что вы увидели, услышали и отобразили на данном мероприятии . Спасибо !

Фонограмма (под спокойную музыку коллеги выражают свои эмоции на нотах)

