



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА –
ДЕТСКИЙ САД №111 «БАТЫР»**

**КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР
«МИР ДЕТСТВА»**



**Консультация для родителей
в рамках реализации проекта «ГАРМОНИЯ»
" МУЗЫКА И ДВИЖЕНИЕ, ИГРА И ЭМОЦИИ "**

Подготовила:
Специалист КЦ, консультант
Бакусева Г.Р.

г.Набережные Челны,
2021год

«Двадцать первый век - век высоких технологий, век информации и технического прогресса». Этот тезис вошел в наш быт, доминирует в нашем сознании и постепенно становится неким лозунгом, девизом, на который мы ориентируемся при воспитании своих детей. Мы стараемся, как можно раньше приобщить их к этому миру знаний и прогресса. Мы озабочены тем, чтобы наши дети успели интеллектуально развиваться и буквально с пеленок начали впитывать в себя побольше разнообразной информации. В этом мы видим залог их будущей успешности и устроенности в современном мире. Мы очень стараемся шагать в ногу со временем в деле воспитания собственных детей и... оказываемся несовременными и безнадежно отставшими в этом вопросе от своего века.

Давайте вспомним залы музеев и изображения детей на живописных полотнах мастеров прошлого. Нас умиляют маленькие фигурки, разодетые в точности как взрослые, но при этом вызывают и некоторый диссонанс: безнадежно устарело представление о ребенке как о маленьком взрослом. Двадцатый век открыл мир детства, утвердил представление о детстве как самоценном и уникальном периоде в жизни человека. Сегодня мы уже в XXI веке, и современная наука продвинулась далеко в понимании мира детства, его специфических законов. Но мы сами, став заботливыми родителями, не осознаем, что все так же, по старинке, пытаемся «одеть во взрослые одежды» наших детей, заставить их мыслить и развиваться по законам взрослого мира.

Яркий пример - принесение в жертву ранней интеллектуализации физического развития ребенка, его эмоционально-двигательного опыта. Врачи бьют тревогу, говоря, что у современных детей ослаблено здоровье. Конечно, в снижении уровня психосоматического здоровья наших детей повинны прежде всего неблагоприятные условия в экологической и социальной сфере, особенно в условиях современного города. Но зачастую именно стремление родителей к раннему интеллектуальному развитию ребенка приводит к подавлению его естественной двигательной активности, что отрицательно сказывается на формировании нервной системы и в целом на развитии здоровья ребенка.

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.

Действие, активная практическая вовлеченность в процесс - единственная гарантия усвоения ребенком знаний. Любое знание должно стать для него «живым действием», связаться с двигательным, телесным опытом. Действия ребенка, связанные с движениями и телесными ощущениями, многократно повторяясь, постепенно переходят во внутренний план, формируются в понятия. Таков закон становления всех психических процессов: от внешних ориентировочных действий, через их многократное повторение, к символизации в слове и закреплению в сознании. При этом процесс усвоения двигательного, телесного опыта достаточно длительный - охватывает все дошкольное детство.

Телесное развитие ребенка обладает колоссальным потенциалом. Это своеобразная «пружина», заложенная в ребенке самой природой и 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 его интереса практически к любому роду занятий.

В свою очередь, расширение и развитие эмоциональной сферы, переживание радостных состояний ведет к формированию оптимистического мировоззрения, что является основой концепции здорового образа жизни. Счастливый человек живет в согласии с окружающими и с самим собой. Чувственную основу нравственности составляют любовь и доверие к окружающим близким людям, ощущение порядка, красоты, гармонии, душевного равновесия, эмоционального и телесного комфорта. Поистине, психическое и душевное здоровье ребенка коренится в эмоционально-телесных процессах.

Движения, музыка... и подготовка к школе

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. Взрослые знают, какое наслаждение доставляют детям музыкально-двигательные упражнения, танцы или просто произвольные движения под музыку (от беготни и подпрыгиваний до забавного подражания танцевальным движениям поп-див). Радость, которую приносит детям музыка, - это радость свободного звукового и двигательного выражения разнообразных эмоций. В музыке заключен целый мир звучащих образов. Войти в этот притягательный мир, взаимодействовать с ним помогает ребенку движение.

Огромный терапевтический и развивающий потенциал музыки связан с удовольствием, которое получают дети от телесного выражения эмоциональных переживаний. Голосовое и двигательное самовыражение под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития эмоционально-телесного опыта ребенка и его личности в целом. Музыка, слитая с движением, выступает как основа становления личности, здоровой в физическом, психическом и духовном смысле.

Через музыкальную ритмику ребенок попадает в мир своего тела и чувств. Для ребят пяти - семи лет это очень важно. Дети этого возраста - и девочки и мальчики - отличаются особой впечатлительностью и эмоциональной отзывчивостью на события и явления окружающего мира. Особенно наполнены силой и богаты оттенками эмоции, которые рождаются в общении с другими людьми - взрослыми и сверстниками. Это и сочувствие, и обида, и жалость, и зависть, и восхищение, и презрение. Разнообразие переживаний необходимо в этом возрасте. Чем богаче эмоциональный опыт, полученный в детстве, тем более полноценным и продуктивным будет общение ребенка в дальнейшем. В этом возрасте развивается способность к сочувствию, отзывчивость к

переживаниям другого человека, умение адекватно выражать собственные чувства, контролировать возникающие эмоциональные ситуации.

Все чувства у ребенка обнажены, явны, открыты. Познавая окружающий мир, дети бурно реагируют на все, что происходит вокруг них. И здесь природа детства вступает в противоречие с нашими взрослыми представлениями о правилах поведения. Нас раздражает излишне шумная детская возня, громкий плач или хохот. «Ведите себя прилично», «не шумите», «не стучите», «не кричите» - эти и подобные реплики взрослых постоянно сопровождают детские игры. Даже если детская возня не мешает лично нам, она обязательно мешает кому-нибудь из окружающих. С помощью наших окриков дети не столько учатся контролировать проявления своих чувств, сколько подавляют их. Следствием эмоциональных зажимов у детей становятся неврозы, вспышки агрессивности, неадекватность эмоциональных реакций, болезни, а в дальнейшем - неумение строить отношения с окружающими.

Дети не могут вести себя так, как взрослые. И хотя характерной чертой возраста пять - семь лет считается утеря непосредственности, все еще слишком мал жизненный опыт ребенка, чтобы он мог вести себя в соответствии с требованиями взрослых, их пониманием «хорошо» и «плохо». И здесь на помощь приходят музыкальные двигательные игры - как эффективное средство эмоционального развития детей в рамках, соответствующих культурным нормам поведения. Музыкальные двигательные игры могут стать настоящей «школой чувств» для ребенка. Движение под музыку помогает сделать эмоцию видимой, пережить ее в телесных ощущениях, связать с субъективным, индивидуальным опытом и тем самым присвоить ее, сделать личностным достоянием.

Голосовое звучание человека также является показателем его эмоционального состояния. Тембр голоса и набор его оттенков, существующий у каждого в связи с его различными состояниями в разных жизненных обстоятельствах, - это озвученные телесные вибрации, звуковое проявление эмоций, внутренней энергии. Для ребенка звучание голоса имеет огромное значение. Голосовое звучание, выразительное интонирование, как и движение, являются эффективным средством регуляции и развития эмоциональной сферы ребенка.

С подобными проблемами сталкивались и наши предки, вырабатывая определенные средства психорегуляции с помощью практического музицирования. Песня, танец, игровое действие позволяли выразить свои эмоции в рамках культурной нормы поведения. С помощью пения и движения люди умели воздействовать на собственный организм, «налаживать» его, возвращать утраченное здоровье. Ведь не случайно в мифах и сказаниях разных народов певцы и музыканты наделены сверхъестественными способностями. Детский фольклор русского народа - это настоящее «дидактическое пособие» по игровому взаимодействию ребенка с взрослым и сверстниками, по самовыражению и терапии через пение и движение.

Да, возразите вы, но современный ребенок живет в совершенно ином социальном контексте. Уходит в прошлое детский фольклор. Печально, что

вместе с ним уходит традиция игрового общения ребенка с взрослыми. Темп и заботы современной жизни сокращают общение родителей с детьми, а потеря традиций ведет к потере навыков игровой терапии. А ведь так хочется, чтобы ребенок смог сбрасывать накопившуюся за неделю усталость, почувствовать себя защищенным, любимым, чтобы он мог поделиться своими знаниями и умениями, ощутить себя значимым. Что тут можно поделать?

Прежде всего, понять, что музыка - ваш союзник в общении с ребенком, причем в общении плодотворном, развивающем ребенка, готовящем его и к школе, и к будущей жизни в целом. С помощью музыкального движения можно:

- организовать увлекательные физкультминутки для восстановления нормального кровообращения ребенка;

- дать возможность сбросить накопившуюся усталость за день или неделю (а учебная неделя дошколенка достаточно сложна и насыщена);

- укрепить мышечный корсет ребенка - необходимое условие для хорошей осанки в школе. Тяжелый портфель, который ребенку предстоит носить с первых дней, - еще одно условие для работы над укреплением мышц. Конечно, это можно делать и под «Раз, два, три, четыре», но получится неинтересно и быстро наскучит ребенку;

- 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;

- развить способность к выразительному интонированию - залог успешной работы в школе на уроках по выразительному чтению, а также четкую, хорошую артикуляцию - необходимое условие для уверенных ответов на уроках;

- 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 ребенка. Без помощи взрослых организовать такую работу ребенок не сможет.

А потому начнем с игр, в которые можно играть вдвоем с ребенком, - с двигательных диалогов-импровизаций в паре. Они построены на невербальном взаимодействии двух партнеров, основанном на мимике, жестах, движениях, тактильных ощущениях, принимаемых позах. Обязательным условием каждой игры является смена ролей ведущего и ведомого. Оба участника в процессе игры или ее повторения должны побывать и в той и в другой роли. Музыкальным сопровождением могут служить любимые, как взрослым, так и ребенком, композиции в аудиозаписи. Необходимо подбирать их в соответствии с игровым образом и с тем состоянием, в которое взрослый хочет погрузить своего маленького партнера по игре (спокойствие, умиротворенность или энергичность, активность и т. д.).

"Тряпичная кукла". Взрослый и ребенок образуют пару. Один в паре изображает тряпичную куклу - мягкую, расслабленную, которой легко управлять. Второй - играет с куклой: придумывает для нее танцевальные движения под музыку, управляет ее руками, головой, туловищем и т. д. Музыкальное сопровождение должно настраивать на веселый, шуточный лад и в то же время на ласковое, бережное отношение к своей "кукле".

В процессе игры партнеры обязательно меняются ролями, и у взрослого есть возможность продемонстрировать оригинальные творческие решения в придумывании движений для "куклы", "задать тон". Ребенок обязательно будет копировать варианты, предложенные взрослым. Характер взаимодействия с "куклой", продемонстрированный взрослым, может без слов воспитывать ребенка в духе партнерских взаимоотношений. Ведь "кукла" должна полностью положиться на своего партнера, довериться ему. Ребенок, играющий с "куклой", подражая взрослому, будет стараться не причинить ей боль, придумать для нее удобную и эстетически выигрышную позу.

Тактильные взаимодействия в этой игре создают атмосферу особой доверительности и, минуя слова, сообщают участникам игры об их доброжелательности друг к другу, готовности к поддержке и участию.

"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 своему партнеру по игре. "Водитель" же должен вести свою "машину" аккуратно, осторожно, избегая препятствий и не допуская "аварий". Музыкальное сопровождение может настраивать "водителя" на заботливый, бережный лад, а может и провоцировать "крутые виражи" и рискованные "маневры". Важно, чтобы ситуация у "водителя" была под контролем и "машина" оказалась в целости и сохранности. В процессе игры партнеры

меняются

ролями.

"Бабочка и ветерок". Один из играющих - "бабочка", другой - "ветерок". "Ветерок" протягивает "бабочке" руки ладонками вверх. "Бабочка" слегка касается ладонек кончиками пальцев и закрывает глаза.

Звучащая музыка начинает импровизированный танец рук, в котором "ветерок" управляет руками-"крылышками" "бабочки". В процессе танца партнеры меняются ролями ("бабочка" открывает глаза и поворачивает свои руки ладонками вверх). Если подобрать спокойное, умиротворяющее сопровождение, игра превратится в эффективное релаксационное упражнение: мягкие, плавные движения рук прекрасно снимают напряжение и успокаивают.

"Зеркало". Один из играющих - "зеркало", а другой - "дама" или "кавалер", собирающийся на бал (или исполняющий любой другой образ и действия). "Зеркало" должно в точности копировать движения своего партнера по игре. При смене образно-игровой ситуации партнеры меняются ролями.

Затем включается музыкальное сопровождение и ребенку предлагается "нарисовать" звучащую музыку. Ребенок в паре импровизирует движения под музыку - рисует ее, а взрослый - "зеркало" воспроизводит движения. При этом

руки "художника", воспроизводящие линии мелодии, не соприкасаются с руками своего "зеркального отражения", хотя и располагаются очень близко. Возникает эффект синхронного движения, требующий сосредоточенного внимания к партнеру. В процессе игры партнеры меняются ролями ("теперь ты - зеркало").

Играя в эту игру, можно вставить не только друг против друга, но и рядом, в одну линию. В этом случае "зеркалу" нужно боковым зрением наблюдать за партнером, предугадывая его движения, а "художнику", рисующему музыку, в своих движениях ориентироваться на партнера. В игре могут быть использованы различные предметы: газовые шарфики, надувные шарики, цветы и т. д. Предмет будет конкретизировать музыкальный образ, делать его наглядным и тем самым стимулировать двигательное фантазирование.

"Вопрос - ответ". Один из играющих жестами, движениями и принимаемыми позами "задает вопросы", а другой таким же способом на них отвечает. Каждый "ответ" начинается с движения, которым закончился "вопрос". Пластическое соло каждого ограничивается рамками музыкальной фразы. Начало следующей фразы - сигнал смены солиста.

"Точка, точка, запятая". Играющие стоят лицом друг к 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. (точки придумываются и меняются на ходу). Второй участник игры должен точно копировать движения ведущего. Роль ведущего передается друг другу по очереди. Учитывая быстрый темп музыки, игра оказывается прекрасным упражнением на координацию.

"Магниты". Играющие стоят друг напротив друга на близком расстоянии и прикасаются друг к другу ладошками. Между ладошками находятся "магниты": теннисные мячики, брусочки, кубики и т. п. Под плавную, спокойную музыку играющие выполняют движения руками и одновременно перемещаются медленными шагами в пространстве, приседают, совершают наклоны и т. д. Важно не уронить "магниты" и чувствовать их "притяжение", то есть приспосабливаться к движениям друг друга, предугадывать их и гибко, без слов обмениваться ролью ведущего.

В играх - двигательных диалогах эффективно развивается эмпатия, сопереживание партнеру по игре, умение определять эмоции другого, подстраиваться к его ритмике, пластике, настроению. Эмпатия - важное качество, необходимое в общении. Проявляя эмпатию в общении, отражая чувства собеседника, мы показываем ему, что понимаем его состояние и тем самым устанавливаем с ним активную обратную связь. Чтобы лучше понять чувства собеседника, нужно следить за выражением его лица, позой, жестами, интонацией. Этот навык вырабатывается в играх-диалогах, играх-"зеркалах", условием которых является точное копирование позы партнеров. Яркий в эмоциональном отношении, интересный для детей музыкальный образ вместе с игровой ситуацией поможет вовлечь ребенка в процесс внимательного наблюдения за позой партнера по игровому общению, подстраивания к его

жестам, пластике, проникновения в его эмоциональное состояние через собственные телесные ощущения в процессе копирования движений.