

МБДОУ «Детский сад №16 г. Красноармейска Саратовской области»

*«Музыка-телесные упражнения в  
распускании мышечных зажимов  
у дошкольников в работе  
педагога-психолога ДОУ»*



*Подготовила: педагог-психолог Мичурина Ирина Петровна*

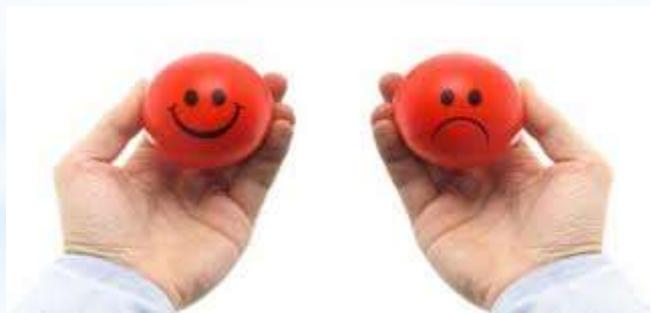
*Красноармейск, 2022г.*

Одной из важнейших задач современного общества является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

*Взрослые часто завидуют малышам: «Сколько же в ребенке энергии, постоянно бегают, суется, прыгает и скачет! Откуда в нем столько сил?»*



*Чем младше ребенок, тем больше степеней свободы и легкости имеет его тело. Изначально почти всю информацию об окружающем ребенок получает через телесные ощущения, поэтому на разных участках тела имеются зоны, «запоминающие» на всю жизнь положительные и отрицательные отпечатки его общения с миром. Не зря считается, что память тела самая крепкая.*



*Так, тревожный, робкий, скрытный ребенок к 5 – 6 годам выглядит сутулым, «согнутым», малоподвижным и пассивным.*



*У многих агрессивных, гиперактивных детей часто наблюдаются болезни внутренних органов, появляются травмы и переломы. Взаимосвязь психики и тела очевидна.*



*В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности. Исходя из этого, следует отметить, что область **музыка-телесного** ориентирования как нельзя лучше подходит для работы с дошкольниками по распусканию мышечных зажимов. В повседневной жизни, богатой разного рода трудностями и стрессами, в работе с дошкольниками **музыкальная терапия вместе с телесной терапией** дает хорошие результаты. Если ориентировать ее на определенную проблему, например, личностную тревожность дошкольников, то можно корректировать негативные изменения психического состояния ребенка.*

*Чем меньше мышечных зажимов и отрицательных отметин на теле человека, тем здоровее, свободнее и благополучнее он себя ощущает.*

**Цель музыкально-телесных упражнений:**

- \* *распускание мышечных зажимов;*
- \* *уменьшения уровня тревожности, страха, неуверенности в себе, гнева, злости;*
- \* *развитие чувства эмпатии и принятия самого себя.*



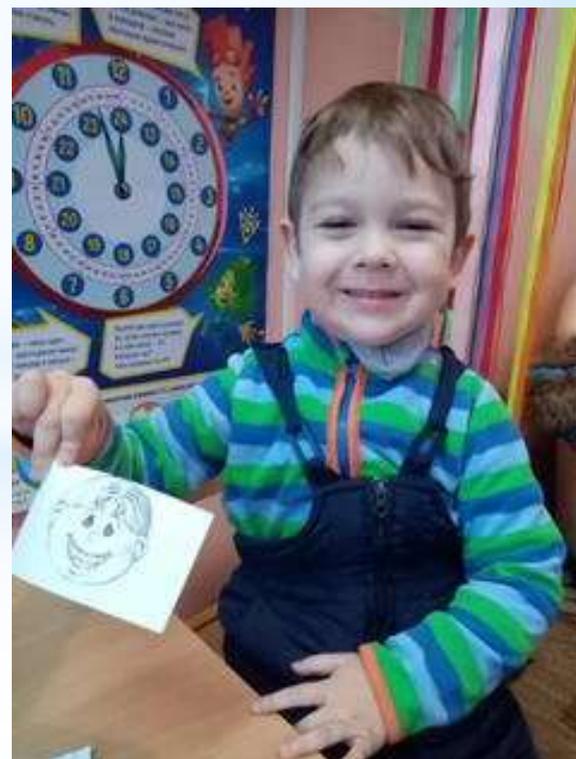
*Упражнения для работы с детьми старшего дошкольного возраста, взяты из программы Ганичевой И. В.*

*«Телесно-ориентированные подходы к психо-коррекционной и развивающей работе с детьми».*

*Музыкальное сопровождение подбиралось к каждому упражнению самостоятельно, основываясь на теоретические положения В.И. Петрушина в пособии “Музыкальная психотерапия”*



*Мышечные зажимы организуются в семи основных защитных сегментах, которые располагаются в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота, таза. Основным способом распускания мышечных зажимов на соответствующем уровне является предварительное максимальное напряжение мышц основных сегментов тела.*



Условно работу в рамках данного направления можно разделить на:

- активную;
- пассивную.

Музыка-телесные упражнения можно использовать:

- как самостоятельный метод;
- как дополнение в коррекционной работе.

Применяются упражнения:

- в индивидуальной работе;
- подгрупповой работе.

## 1 сегмент тела- Глаза

*«Пустые» глаза ребенка могут свидетельствовать о нарушении чувства безопасности и чувства реальности.*

Упражнения: *«Глазки бегают по кругу»* , *«Гляделки»*,  
*«Недовольный»*, *«Пчела на носу»* . (муз.  
сопровождение *«Жужжание пчелы»*)

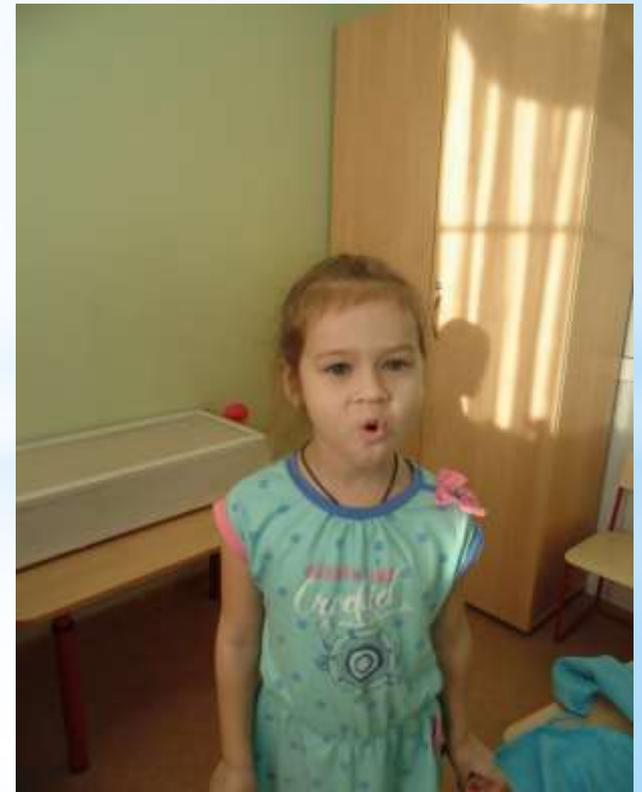


## 2 сегмент тела – Рот

*Защитный сегмент удерживает гнев, крик, плач, кусание, сосание, гримасничанье.*

Упражнения: *«Надуваем и втягиваем щеки», «Рот на замочке», «Хоботок», «Конфета», «Лягушки», «Орешек», «Злюка успокоилась».*

*(муз. сопровождение Harry Birthday to you)*



3 сегмент тела – Шея

*Удерживает крик, плач.*

Упражнения: «Горошина», «Горка»,  
«Сердитый язык», «Любопытная Варвара»,  
«Два барана».

*(муз. А. Ермолова «Скачет по полям»)*



## 4 сегмент тела – Грудь

*Сдерживает смех, гнев, печаль, страстность.*

Упражнения: «Надоело мне бояться», «Ленивая кошечка», «Лимон», «Упражнения с бумагой».

*(муз. сопровождение «Музыка уверенности»)*



5 сегмент тела- Диафрагма  
«Панцирь» удерживает сильный гнев.

Упражнения: «Расширение грудной клетки», «Катание на мячике», «Полное дыхание» .

( муз. сопровождение Оркестр Госкино- Увертюра)



## 6 сегмент тела- Живот

*Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения. Защитный панцирь на боках создает боязнь щекотки и связан с подавлением злости, неприязни.*

Упражнения: «Массаж живота мячом», «Дыхание животом», «Прячем шарик».

*(муз. сопровождение Л. Бетховен «Тишина»)*



## 7 сегмент тела- Таз

*Тазовый «панцирь» провоцирует подавление возбуждения, гнева, удовольствия.*

Упражнения: «Хула-хуп», «Толкание», «Палуба», «Слон»  
«Наш веселый, звонкий мяч», «Сильные колени»,  
«Пружинки» .

*(муз. Сопровождение «Музыка Востока»);*

*(муз. сопровождение «Ласковое море и шум ветра»).*



# *Проработка всех мышечных зажимов в совместном танце «Танец маленьких утят»*



*Научив ребенка свободно двигаться, мы откроем в нем творца!*

*Кроме того, музыка-телесные упражнения помогут в развитии общительности, сплочении, выходе агрессии и страхов.*



**Спасибо за внимание!**

