

## **«Музыка-телесные упражнения в распускании мышечных зажимов у детей старшего дошкольного возраста в работе педагога-психолога в условиях ДОУ»**

Одной из важнейших задач современного общества является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Педагоги и психологи отмечают увеличение количества детей с различными отклонениями в психосоматическом развитии. Я в своей работе применяю данные техники для работы с детьми старшего дошкольного возраста (5—7 лет, ориентируясь на программу Ганичевой И. В «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми»).

Работа с сегментами тела — телесно-ориентированная терапия, направленная на последовательную проработку сегментов тела. «Задавленные с детства эмоции требуют выхода и вызывают тики, заикания, все виды неврозов, приводят к появлению вредных привычек. Задача телесно-ориентированного подхода — распускание мышечных зажимов. 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.

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 будет как нельзя лучше в работе 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.

В работе музыка-телесного ориентирования были изучены теоретические положения В. И. Петрушина «Музыкальная психотерапия», телесно-ориентированная психотерапия Вильгельма Райха и др., а также программа ритмопластики «Ритмическая мозаика».

Музыкальное сопровождение – авторская подборка.

Результаты применения музыка-телесных упражнений:

- снижается уровень тревожности, агрессивности, неуверенность, злость, гнев и др. эмоциональные состояния у детей;
- развивается мелкая моторика рук, координация и выразительность движений, внимания, наблюдательность, воображение, скорость реакции;
- дети обучаются саморегуляции, обыгрываются страхи.

### **Практическая часть:**

#### **1. Глаза**

Эффект защитного сегмента в области глаз проявляется в неподвижности лба и «пустом» выражении глаз. Распускание мышц происходит посредством возможно большего раскрытия глаз, выполнения вращательных движений глазами, мобилизации мышц век и лба. Пустые глаза ребенка могут свидетельствовать о нарушении чувства безопасности и чувства реальности. Хроническое неосознанное нежелание видеть болезненные, неприятные сцены может привести к нарушению функционирования глаз.

Упражнение «Глазки бегают по кругу» (муз. сопровождение «Жужжание пчелы»)- программа Ганичевой И. В «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми».

## **2. Рот**

Оральный сегмент включает мышцы подбородка, горла, затылка. Защитный сегмент удерживает гнев, крик, плач, кусание, сосание, гримасничанье. Распускание происходит за счет имитации плача, произнесения звуков, мобилизующих губы, кусания, сосания и путем прямого воздействия на эти мышцы.

Упражнение «Произнеси звук У-У-У»

Упражнение «Надуваем и втягиваем щеки» (муз. сопровождение Happy Birthday to you)- программа Ганичевой И. В «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми».

## **3. Шея**

Сегмент включает глубокие мышцы шеи, язык. Удерживает крик, плач. Распускание происходит посредством криков, плача и путем воздействия на мышцы языка и шеи.

Упражнение «Любопытная Варвара» (муз. А. Ермолова «Скачет по полям»)

## **4. Грудь**

Грудной сегмент включает широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и руки с кистями. Сдерживает смех, гнев, печаль, страстность. Сдерживанием дыхания подавляется любая эмоция. Распускание достигается через полный выдох и путем воздействия на мышцы рук.

Упражнение «Надоело мне бояться» (муз. сопровождение «Музыка уверенности»)- программа Ганичевой И. В «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми».

Упражнение «Подпевание песни «Я на солнышке лежу!»- авторский подбор

## **5. Диафрагма**

Сегмент включает диафрагму, солнечное сплетение, внутренние органы, мышцы нижних позвонков. Скованность выражается в выгнутом вперед позвоночнике, когда человек лежит, между нижней частью спины и плоскостью остается значительный промежуток. Выдох у него труднее вдоха. «Панцирь» удерживает сильный гнев.

Упражнение на расширение грудной клетки (муз. сопровождение Оркестр Госкино- Увертюра)- программа Ганичевой И. В «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми».

## **6. Живот**

Сегмент включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения. Защитный панцирь на боках создает боязнь щекотки и связан с подавлением злости, неприязни. Когда верхние сегменты проработаны, сегмент живота распускается легко.

Упражнение «Дыхание животом» (муз. сопровождение Л. Бетховен «Тишина»)- программа Ганичевой И. В «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми».

## **7. Таз**

Сегмент включает мышцы таза и нижних конечностей. Чем сильнее панцирь, тем более таз отведен назад, а ягодичные мышцы напряжены и болезненны. Тазовый панцирь служит для подавления возбуждения, гнева, удовольствия.

Упражнение «Хула-хуп» (муз. Сопровождение «Музыка Востока»)

Упражнение «Палуба» (муз. сопровождение «Ласковое море и шум ветра»)- программа Ганичевой И. В «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми».

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

Педагог-психолог: Коробенкова О.В.