

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Шебеко, В.Н., Го КЭ

Одним из приоритетных направлений педагогических исследований в последнее десятилетие выступает проблема эмоционального благополучия детей. По данным научно-исследовательского института гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи (г. Москва) численность абсолютно здоровых детей к концу XX века составила 15% от общего числа воспитанников, посещающих учреждения дошкольного образования, примерно 20% из них характеризуются эмоциональной неустойчивостью, которая проявляется в доминировании негативных по знаку эмоций – страха, обиды, недовольства, отчаяния; присутствию ярко выраженной прямой или косвенной агрессии; подавленности; отчужденности, изолированности, отсутствии контакта как с внешним миром, так и со своим внутренним миром, в том числе и со своей эмоциональной сферой; психической неуравновешенностью [2, 3].

В теории дошкольного образования эмоциональное благополучие определяется как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение его возрастных социальных потребностей (позитивная Я-концепция, успешность в сфере общения и познавательной деятельности). Согласно исследованиям А.В. Запорожца [4], А.Д. Кошелевой [5], эмоциональное благополучие - основа отношения ребенка к миру, влияющее на его познавательную, эмоционально-волевыми сферами, стиль переживаний стрессовых ситуаций, отношение со сверстниками. Именно поэтому возникает необходимость развивать умения детей адекватно реагировать на различные жизненные ситуации, привлекать их внимание к эмоциональному миру человека, проводить специальную работу по обучению выражению эмоций и их распознаванию, компенсировать негативные особенности личности, складывающиеся на основе данных процессов.

Огромные возможности воздействия на ребенка таит в себе музыка. Она влияет на психику, физиологию, настроение, волю слушателя, может вызвать как положительные, так и отрицательные эмоции. Музыка называют «зеркалом души человеческой», «эмоциональным познанием», «языком чувств, моделью человеческих эмоций» [1]. Она отражает отношение человека к миру, ко всему, что происходит в нем и в самом человеке. А отношение – это, как известно, эмоции. Значит, эмоции являются главным содержанием музыки, что и делает ее одним из самых эффективных средств формирования эмоциональной сферы человека, прежде всего ребенка. В исследованиях ученых положительные эмоции, полученные от общения с музыкой, оказывают на детей лечебное воздействие: мобилизуют защитные силы организма, нормализуют кровяное давление, работу нервной системы, содействуют регуляции психоэмоционального состояния [1]. Особо наглядно это просматривается при анализе интеграции музыкальной и двигательной

деятельности. Выполнение физических упражнений с ритмическим музыкальным сопровождением стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формирует осанку, подсказывает детям характер движения, помогает выполнять его четко, осознанно. Вникая в содержание музыкального произведения, ребенок самостоятельно, без строгого контроля и регламентации выполняет разнообразную физическую нагрузку, что положительно сказывается на настроении и самочувствии, помогает справиться со стрессами [2].

Уменьшить эмоциональное напряжение, ослабить или прекратить отрицательные эмоции, обрести спокойствие помогают детям специально подобранные музыкально-ритмические упражнения, которые в учреждении дошкольного образования составляют комплекс ритмической гимнастики танцевального характера. Весь комплекс ритмической гимнастики состоит из трех частей: подготовительной, включающей разогревающие упражнения, основной, куда входят интенсивные упражнения для всех частей тела, и заключительной, направленной на восстановление дыхания (всего около 14 – 16 упражнений). Подготовительная часть ритмической гимнастики включает упражнения общего воздействия: разновидности ходьбы, танцевальных шагов, упражнений на выработку осанки. Основная часть направлена на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств. В нее включаются 3-4 упражнения в исходном положении стоя, развивающие мышцы шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног. Затем дети выполняют варианты бега и прыжков, которые чередуются в течение 1 минуты. После этого выполняется упражнение на восстановление дыхания. Далее следуют 4-5 упражнений в исходных положениях сидя, лежа, которые позволяют тренировать мышцы рук, ног, туловища, брюшного пресса. В заключительную часть входят упражнения на расслабление, помогающие организму восстановиться после напряженной работы. Комплекс ритмической гимнастики разучивается по частям, а затем части соединяются в единое целое. Для улучшения запоминания упражнений каждое из них имеет свое название. С этой же целью комплекс упражнений может быть выполнен в рисунках или схемах, которые в процессе выполнения демонстрируются детям. Постепенно вводится музыкальное сопровождение. Используется знакомая музыка с хорошо ощутимым ритмом. За год дети разучивают не более 2-3 комплексов, которые периодически повторяют с некоторыми дополнениями и изменениями.

Эффективность влияния музыкально-ритмических упражнений на эмоциональное состояние детей увеличивается, если они используются в комплексе с другими способами эмоциональной саморегуляции. Одним из таких способов является использование приемов воображения или визуализации. Визуализация – это создание внутренних образов в сознании ребенка, т.е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Воспроизведя в своем сознании образы внешнего мира, ребенок может быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное

равновесие. Эмоциональная составляющая образной мысли, творческого воображения вызывает реальные сдвиги в физиологических системах организма. В комплексах музыкально-ритмических упражнений эта задача решается особенно эффективно.

Таким образом, комплексы ритмической гимнастики танцевального характера с грамотно построенной структурой музыкально-ритмических упражнений, можно рассматривать как важный аспект регуляции эмоциональной сферы ребенка.

Литература

1. Ветлугина Н. А. и др. Музыкальные занятия в детском саду: из опыта работы. Пособие для воспитателя и муз. Руководителя / Н. А. Ветлугина, И. Л. Держинская, Л. Н. Комиссарова. – М.: Просвещение, 1984. – 208 с.
2. Герасимова, Е. Н. Развитие эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры / Е. Н. Герасимова, С. Н. Гамова // Вестник ТГУ. – 2017. – выпуск 5 (49). – С. 123–126.
3. Ермолаева, М.В. Особенности и средства развития эмоциональной сферы дошкольников / М.В. Ермолаева, И.Г. Ерофеева. – М.: Модэк, 2008. – 336 с
4. Запорожец, А. В. Взаимосвязь развития когнитивных и эмоциональных процессов у ребенка / А. В. Запорожец // Вопр. психологии. – 1974. – № 6. – С. 74 – 75.
5. Кошелева, А.Д. Эмоциональное развитие дошкольников / А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда, О.А. Шаграева. – М.: Академия, 2003. – 176 с.