

КОРРЕКЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ МУЗЫКОТЕРАПИИ И МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ

По данным разных исследований, количество детей с нарушением осанки составляет от 60 до 80%. О.Г. Елисеева отмечает, что эффективно начать учебу в школе могут только здоровые дети, обладающие достаточной функциональной готовностью и здоровьем. Частота нарушений осанки у школьников значительно возрастает при недостатках педагогического воздействия в дошкольном возрасте, так как с началом обучения в школе в режиме дня детей, а значит, и деятельности всех систем организма, происходит значительная перестройка. Этому очень важно осуществлять квалифицированную коррекцию имеющихся недостатков в развитии, начиная с раннего возраста.

В нашем дошкольном учреждении функционируют группы общеразвивающей и компенсирующей направленности, в которых создаются необходимые условия для охраны жизни и здоровья воспитанников. Для координации работы всех участников образовательного процесса с детьми групп компенсирующей направленности создан психолог – медико – педагогический консилиум. С этой же целью проводится обследование детей специалистами: врачом – ортопедом, педагогом – психологом, учителем – логопедом, воспитателями. На первом заседании консилиума составляются индивидуальные программы развития на каждого обследованного ребенка, которая включает в себя следующие направления работы: коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата; психо-коррекционная работа; развитие речи.

В связи с тем, что недостаточно используется потенциал воздействия деятельности музыкального руководителя и педагога-психолога, с целью коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у воспитанников, возникла необходимость продумать единство использования музыкально-ритмических движений и интегративной музыкотерапии с целью развития двигательных качеств и умений: (ловкость, точность, координация движений, гибкость и пластичность, правильная осанка, красивая походка, ориентировка в пространстве), а также психофизического развития ребенка в целом (разнообразных коммуникативных умений, способностей, качеств).

Идею использования движения как средства формирования музыкальности детей выдвинул швейцарский ученый и композитор Э.-Ж. Далькроз. По его мнению, ритм музыки и пластики объединяется в движении. Психолог Б.М. Теплов также доказал факт сопровождения восприятия музыки двигательными реакциями (вокализациями, мелкими движениями пальцев и т.д.). В.М. Бехтерев, Н.А. Бернштейн, И.М. Сеченов считали, что занятия движениями для детей с нарушениями в развитии имеют особое значение, потому что двигательные упражнения тренируют в первую очередь мозг и подвижность нервных процессов.

Музыкотерапия - это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний [8]. Влияние музыки на состояние детей первым в нашей стране начал изучать выдающийся психоневролог В. М. Бехтерев еще в начале XX столетия. Уже тогда было видно: детям полезно

слушать классику и колыбельные, что музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их.

Различают три основные формы музыкотерапии:

- *Рецептивная музыкотерапия (пассивная)* – пациенту предлагают прослушать различные музыкальные композиции либо вслушиваться в различные звучания, отвечающие состоянию его психического здоровья и этапу лечения.
- *Активные методы музыкальной терапии* основаны на активной работе с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение.
- *Интегративная музыкотерапия* наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы.

Основываясь на знании особенностей воздействия интегративной музыкотерапии и музыкально-ритмических движений на организм ребенка и результатах изучения мониторинга развития воспитанников, мы предлагаем следующую систему использования музыкотерапии и музыкально-ритмических движений для коррекции и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников:

I. Музыкальный руководитель и педагог-психолог, опираясь на рекомендации психолого-медико-педагогического консилиума, предлагают использовать в качестве *средства коррекции и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата* сочетание интегративной музыкотерапии с музыкально-ритмическими движениями.

II. *Для обеспечения образовательной среды:*

- ✓ разработаны комплексы игровых заданий по видам нарушений ;
- ✓ создана фонотека для выполнения игровых упражнений и пакет программ классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния;
- ✓ составлены рекомендации для воспитателей и родителей по применению комплексов игровых упражнений;
- ✓ проведены семинары-практикумы и открытые мероприятия для презентации разработанных комплексов и обучения педагогов и родителей их практическому использованию в образовательном процессе.

III. В данной образовательной среде организовано *педагогическое взаимодействие* всех участников образовательного процесса: педагогов, родителей, воспитанников.

Движения осваиваются поэтапно:

- ✓ знакомство с первичным образцом в ходе непосредственно образовательной деятельности в музыкальном зале под контролем педагога-психолога;
- ✓ закрепление правильности выполнения движений на непосредственно образовательной деятельности в музыкальном зале и занятиях педагога-психолога;
- ✓ автоматизация движения: в ходе его использования в работе воспитателя; при использовании движений и музыкотерапии родителями в домашних условиях.

Методы изучения движений:

- ✓ наглядный метод (используется как взаимодействие слухового и наглядно-зрительного анализатора);
- ✓ метод показа (разучивание новых движений);
- ✓ музыкальное сопровождение (правильно выбранная музыка несет в себе те эмоции, которые ребенок проявляет в движении);
- ✓ словесные методы (указания должны быть краткими, точными, конкретными);

- ✓ практический метод (многократное повторение музыкально – ритмических движений);
- ✓ импровизационный метод (добавление атрибутов, смена музыки);
- ✓ концентрический метод (педагог определяет движения, вновь возвращается к пройденному).

Оценка эффективности реализации системы показала положительную динамику в состоянии опорно-двигательного аппарата и эмоционально-волевой сфере воспитанников групп компенсирующей направленности. Мы считаем, что использование игровых упражнений, сочетающих интегративную музыкотерапию и музыкально-ритмические движения является перспективным направлением в коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата и служит полноценным дополнением к уже существующим методам и приемам. В дальнейшем наша творческая группа планирует пополнить, разнообразить и расширить игровые комплексы для детей групп компенсирующей направленности с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Примеры из комплекса игровых заданий, направленных на коррекцию и профилактику нарушений осанки

1. «Важный петух». Дети идут под музыку с высоким подниманием ног, руки согнуты за спиной, спина прямая. Импровизируют важную походку петуха.

Упражнение координирует работу мышц туловища, а также нижних и верхних конечностей, что способствует формированию правильной осанки как в движении, так и в статике. В основе упражнения лежат контралатеральные схемы движений, формирующие рефлекс походки. Отработка контралатерального движения в позиции лежа помогает снять излишний мышечный тонус с плеч, формирует правильную осанку и оптимальный двигательный стереотип.

2. «Роботы». Дети под «космическую» музыку выполняют движения головой, руками, затем ногами, имитируя роботов. Спина прямая.

Данное упражнение способствует укреплению мышечного корсета, формированию правильной осанки. Позволяет ритмично чередовать периоды напряжения и расслабления, способствует формированию внимательности. Обращайте внимание на равномерное распределение веса между конечностями. Важно скорректировать положение шеи, чтобы не было закидывания головы назад.

Приложение 2. Примеры из комплекса игровых заданий, направленных на коррекцию и профилактику плоскостопия

1. «Педали». Условные обозначения: правая нога – громкая музыка; левая нога – тихая музыка. Когда звучит музыка дети выполняют движения. Если музыка звучит громко, дети выставляют правую ногу вперед на носок, затем на пятку, если музыка зазвучала тихо – движения выполняются левой ногой.

2. «Качели». Под плавную музыку дети переносят тяжесть тела с одной ноги на другую. Сначала - из стороны в сторону (И.п. - ноги слегка расставлены), затем – вперед-назад (И.п. - одна нога впереди, другая сзади).

Упражнения способствуют мягкому растяжению мышц и сухожилий ног, увеличению подвижности в голеностопном суставе, что, в свою очередь, служит профилактикой плоскостопия. Способствуют увеличению эластичности мышц, укрепляет мышцы нижних конечностей, снимает напряжение после длительного сидения.