



Музыкотерапия - одно из направлений арт-терапии, помогает преодолеть внутренние конфликты и достичь внутренней гармонии. Каждое утро в детском саду начинается с утренней гимнастики, ее мы проводим под ритмичную музыку. У детей создается позитивный настрой. С целью формирования оптимистического и жизнеутверждающего мировоззрения дошкольников, гармонизации их внутреннего мира, умение радоваться жизни в детском саду совместно с музыкальным руководителем была специально отобрана музыка для сеансов практической музыкотерапии.

- 
- 
- Сеанс "Доброго сна" - где собраны колыбельные в исполнении Виктора Непомнящего, Ирины Горбатюк. Колыбельная - это музыка с медленным темпом и четким ритмом. Гиперактивным детям этот сеанс успокаивает нервную систему.
 - Сеанс "добра" - это сеанс содержит музыкальные композиции из старых добрых мультфильмов, музыкально-литературные композиции по сказкам, где звучат голоса сказочных персонажей, песни.
 - Сеанс "Наши друзья" - подборка песен о наших маленьких друзьях - животных и насекомых: "В траве сидел кузнечик", "Два веселых гуся".
 - Сеанс "Улыбки". В этом сеансе собраны веселые, яркие,

мажорные песни. Эти песни создают позитивное настроение, придают ощущение радости, веру в добро.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 29

Памятка

«Психологическое благополучие дошкольников. Эмоциональные паузы»

Подготовил: педагог-психолог Неврюева О.Ю.



Существуют основополагающие составляющие эмоционально-развивающей среды – одна из них это **эмоционально-активизирующая совместная деятельность воспитателя с детьми**. Она включает в себя в первую очередь разные виды игр и упражнений, направленных на эмоциональное развитие дошкольника.



В игре активно формируются или перестраиваются психические процессы, начиная от простых и заканчивая самыми сложными.

Приведем несколько игр, способствующих оптимизации эмоционально-чувственной сферы ребенка:

1. Игры с детьми на накопление эмоций. Цель данной игры – создавать положительный эмоциональный настрой для каждого ребенка в группе детей.
2. Игры на эмоциональное общение ребенка со сверстниками и взрослыми. Цель: вызывать у детей радость от общения друг с другом и со взрослыми.
3. Игры на преодоление негативных эмоций. Цель: снять эмоциональное и мышечное напряжение, избавиться от страхов.

4. Игры на снятие эмоционального напряжения, релаксацию. Цель: снять эмоциональное и мышечное напряжение, расслабиться.



Игры на развитие эмпатии у детей. Цель: развивать у детей умения понимать чувства и состояния других людей, развивать способность сопереживать, сочувствовать.

Эмоциональные паузы.

Развитию эмоционального благополучия детей способствует проведение психогимнастических упражнений. Это условие, которое не предусмотрено нормами организации жизнедеятельности ДОУ, однако рекомендовано психологами и медиками. Психогимнастика представляет собой специальные занятия (этюды, игры, упражнения), направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (его познавательной и эмоционально-личностной сферы).

Эффективно воздействуют на психическое состояние детей проведения лечебно-профилактических мероприятий (водные закаливающие процедуры), психотренингов, релаксационных пауз, снимающих напряжение и стресс. Так же в своей работе можно применять элементы арт-терапии, арт-терапия – это способ раскрытия внутренних сил человека,

позволяющих повысить самооценку, выплеснуть негативные мысли и чувства. К ней относятся: цветотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия.

5. **Цветотерапия** – метод психологической коррекции при помощи цвета. Цветотерапия, несомненно, способствует:

- улучшению психологического микроклимата в детском коллективе;
- стимуляции



интеллектуального и эмоционального развития дошкольников;

- приобретению детьми навыков психофизической релаксации.