МДОУ «Детский сад № 42»

Мастер-класс

**«Музыкотерапия как средство сохранения и укрепления психического и физического здоровья воспитанников»**

Ответственные:

Старшие воспитатели:

Муханова Е.В.,

Собинова О.А.

Педагог-психолог

Тихменева С.С.

Музыкальный руководитель

Гусева М.А.

Воспитатель

Петухова А.Ю.

30 января 2019 г.

г. Ярославль

Мастер-класс

**«Музыкотерапия как средство сохранения и укрепления психического и физического здоровья воспитанников»**

***Цель:***

* повышение уровня компетентности педагогов ДОУ в вопросах  сохранения и укрепления психического и физического здоровья воспитанников

***Задачи:***

* Показать значимость воздействия приемов музыкальной терапии на общее эмоциональное состояние детей.
* Дать практические рекомендации педагогам по использованию музыкотерапии в совместной деятельности с детьми.
* развитие организаторских и творческих способностей педагогов, способствующих повышению профессиональной компетентности.

**Ход мероприятия:**

 *Участники мастер-класса сидят полукругом в музыкальном зале.*

1. **Приветственное слово.**

**Заведующий МДОУ Асеева Н.А.**

Добрый день, уважаемые коллеги.

Мы рады вас приветствовать в нашем уютном зале.

Краткая справка о МДОУ.

**Ст. воспитатель Муханова Е.В.**

 Я предлагаю вам познакомиться. Передавая мяч из рук в руки, назовите своё имя отчество, должность и номер детского сада, в котором Вы работаете.

 А сейчас те, кому я брошу мяч, скажут о том, что они ожидают от нашего мастер-класса. Смеемся надеяться, что оправдаем ваши ожидания.

 Сегодня с Вами работают:

Старшие воспитатели:

Муханова Елена Валентиновна, высшая кв. категория

Собинова Ольга Александровна

Педагог-психолог

Тихменева Светлана Сергеевна, 1 кв. категория

Музыкальный руководитель

Гусева Марина Александровна, высшая кв. категория

воспитатель

Петухова Анна Юрьевна

 Безусловно, важно поддерживать интерес к познавательной, исследовательской деятельности у детей, используя педагогические технологии. Нужно только не переусердствовать в этом вопросе и не забывать, что психическое и физическое здоровье важнее всех знаний вместе взятых.

1. **«Почему надо заниматься музыкой в детском саду?»**

Важнейшей задачей педагогов ДОУ является сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников.

Мы с вами знаем, как выглядит здоровый ребёнок (прошу вас, назовите визуальные признаки здорового ребёнка).

Обобщу ваши высказывания:

Портрет психологически здорового ребенка выглядит так:

1. Веселый;
2. Активный;
3. Самостоятельный и доброжелательный;
4. Помогающий и любознательный;
5. Инициативный и уверенный в себе;
6. Открытый и сопереживающий.

Но всегда ли мы видим детей такими? К сожалению, нет. Почему? Поговорим о возможных причинах нездоровья.

С самого раннего возраста ребёнок, живущий в XXI веке, сталкивается с огромным информационным потоком, источниками которого чаще всего являются телевидение, Интернет, всевозможные гатжеты, кружки, секции, чрезмерные требования родителей.

Даже простое пребывание ребёнка в большой группе сверстников в детском саду само по себе является серьёзным фактором, влияющим на его функциональное состояние.

Участие ребёнка в организованной образовательной деятельности в ДОУ, которая требует от него длительного физического и умственного напряжения, проявления активности, стремления к достижению результатов своих действий, продолжительного произвольного внимания приводят к эмоциональному напряжению, утомлению, переутомлению.

Исследования показали, что даже при соблюдении требований к объему образовательной нагрузки, соблюдении режима труда и отдыха ребёнка, примерно у 40% детей старших и подготовительных групп д/с наблюдается сильное и выраженное утомление.

Что такое утомление?

Утомление – это физиологическое со­стояние, которое может наступить в ре­зультате чрезмерно длительной или однообразной деятельности, превышаю­щей работоспособность нервной системы ребенка.

Утомление может возникнуть при любом виде деятельности – и при умственном, и при физическом.

Умственное утомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуальной деятельности, нарушением внимания, замедлением мышления, ухудшением памяти и др.

Физическое утомление проявляется в нарушении функций мышц: снижением силы, скорости, точности и ритмичности движений.

У детей утомление развивается значительно быстрее, чем у взрослых, нередко даже без особой активной деятельности, а в связи с анатомофизиологическими особенностями их организма.

Что же это за особенности?

Во-первых, морфологическая незрелость нервной системы ребёнка, которая приводит к быстрой её истощаемости.

Во-вторых, процессы возбуждения нервной системы ребёнка преобладают над процессами торможения. Кстати, этим объясняется неспособность детей длительное время сидеть на занятиях за столами, длительное время не двигаться.

На проявление утомления у ребёнка могут влиять ещё ряд физиологических факторов. В частности:

1. возраст - чем младше ребенок, тем быстрее он устает;
2. темперамент - дети-меланхолики и дети-холерики устают быстрее;
3. состояние здоровья - физически слабый, легко возбудимый ребенок утомля­ется быстрее; это же относится и к детям, недавно переболевшим или начинающим заболевать.

 Причинами утомления и переутомления в обычной жизни, связанными с личным, житейским опытом ребёнка, могут быть:

1. чрезмерная нагрузка на нервную систему (стабильное посещение дошкольно­го учреждения, где ребенку предъявляются обязательные требования; посто­янное нахождение ребенка в местах, где много людей);
2. нарушение режима дня (пропущенный дневной сон, позднее укладывание и недостаточная продолжительность ночного сна, нарушение питания);
3. недостаточное пребывание на свежем воздухе;
4. контраст между обстановкой дома и в детском саду (другой режим, требования, питание). Чем больше отличий, тем выше эмоциональное напряжение ребенка;
5. разница отношений взрослых к ребёнку дома и в детском саду - если дома ребенку все разрешается, если его всегда выслушивают, уговаривают, а в детском саду воспитатель строгий, требовательный, может и прикрикнуть, и наказать, то проблемы нервного напряжения, утомления и переутомления неизбежны;
6. умение окружающих (родителей, педагогов) вовремя объяснить, подбодрить, похвалить, успокоить ребёнка.

Причинами утомления ребёнка в д/с, напрямую зависящими от нас, педагогов, могут быть следующие:

* однообразно организованная образовательная деятельность;
* неправильно подобранный материал для развития ребёнка, а именно, несоответствие умственных и физических нагрузок физиологическим возможностям организма;
* излишнее включение в ОД атрибутов, предметов, наглядности, которые мешают сосредоточиться;
* предъявление к ребёнку чрезмерных, повышенных требований в процессе воспитания и обучения;
* излишняя статичность детей в образовательной деятельности;
* неправильное соотношение нагрузки и отдыха в течение дня;
* незнание педагогами приемов привлечения внимания детей, и  использование для этого повышение голоса;
* большое количество детей в группе (шум).

По каким признакам можно визуально определить наличие утомления у ребенка?

Вот некоторые из них:

* повышенная отвлекаемость;
* частая смена позы;

непривычные движения рук, ног (трясение, постукивание и т. п.); нарушения координации движений, особенно рук;

* неприятная мимика (кривляние, тики);
* неудержимые всплески эмоций (крик, плач, прыжки и т. д.). или, наоборот,
* подавленное настроение, медлительность в движениях, вялость, безучастность, печаль в глазах, порой зевота;
* трудности с засыпанием;
* некое беспокойство или же капризы в поведении, иногда беспричинные слёзы;
* возникающие несвойственные ребенку агрессивные действия: разбрасывает или отбирает игрушки, кричит, падает на пол и т.д.;
* может возникнуть чрезмерная активность, несвойственная ребенку: бесцельно бегает, прыгает, толкается;
* некоторые дети начинают слишком эмоционально целоваться и обниматься с близкими людьми.

Кроме этого у каждого ребенка могут быть и свои, индивидуальные проявления утомления, усталости, о которых знает и которые учитывает внимательный педагог.

Если в детском саду или в семье для ребёнка не созданы все необходимые условия для деятельности и отдыха, и объём нагрузок постоянно превышает его физиологические возможности, то утомление, постепенно накапливаясь, может перейти в переутомление, хроническое утомление, что отрицательно сказывается на дальнейшем умственном и физическом развитии ребёнка, а также на состоянии его здоровья.

Как мы видим, проблема утомления и переутомления воспитанников является достаточно актуальной.

В настоящее время физиологи, гигиенисты, психологи рассматривают профилактику утомления как одну из наиболее реальных возможностей здоровьесбережения дошкольников.

В первую очередь, это проработка и устранение тех причин утомления, о которых было сказано выше.

 А также, существуют другие методы предупреждения, профилактики утомления, одним из которых является музыкотерапия, о которой сегодня мы будем говорить.

Ст.вос-ль Муханова Е.В.

 «Музыка усиливает любую радость, успокаивает любую печаль, изгоняет болезни, смягчает любую боль, и поэтому Мудрецы Древности поклонялись Единой силе Души, Мелодии и Песни».

 Музыка окружает нас всегда и везде. Мы любим слушать ее (кто классическую, кто народную, кто современную), петь, танцевать. Но, наверное, мало кто из нас задумывается о ее пользе. Именно об этом нам сейчас и расскажет Гусева М.А.

3. **«Музыкотерапия как средство сохранения и укрепления психического и физического здоровья воспитанников»**

**Музыкальный руководитель Гусева Марина Александровна**

**Цель:**

1. Познакомить педагогов с одним из нетрадиционных способов сохранения и укрепления физического и психологического здоровья – музыкотерапией.

2. Систематизировать представления в области музыкотерапии, рассказать о конкретных способах использования музыкотерапии с детьми дошкольного возраста в ДОО и научить применять их на практике.

Введение

**1.** **Теоретическая часть.**

1.1. Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности ДОО

1.2. Музыкотерапия - использование музыки в целях восстановления и укрепления здоровья.

 1.3 Влияние музыки на здоровье детей.

1.4 Виды музыкотерапии в детском саду.

1.5 Музыкотерапия в детском саду в течение дня.

1.6 Особенности использования музыкотерапии

1.7 Музыкотерапия в коррекционной логопедической работе с детьми

**2. Практическая часть.**

2.1. Упражнение по музыкотерапии для детей «Шум моря» (рецептивная музыкотерапия).

2.2. Релаксационное упражнение «Волшебный сон» (рецептивная музыкотерапия).

2.3. Упражнение по ритмотерапии «Пузырьки воздуха» (активная музыкотерапия)

2.4. Игра по музыкоизотерапии «Волшебные нити»

2.5 Упражнение по музыкоизотерапии «Ковёр-самолёт»

 (интегративная музыкотерапия)

2.6. Упражнение по музыкоизотерапии «Спящая царевна»

 (интегративная музыкотерапия)
2.7. Заключение.

**3**. **Практические советы педагогам.**

 3.1 Музыкотерапия для детей в течение дня

 (Материал предоставлен в распечатанном и электронном виде для педагогов мастер-класса).

Музыка для встречи участников мастер-класса.

**№ 1 Лебедь Сен Санс**

**№ 2 Серенада Моцарт**

**№ 20 Мелодия для скрипки и фортепиано Чайковский**

**№ 21 Соната № 12 Моцарт**

**№ 3 Симфония № 40 Моцарт**

Музыка для встречи детей и их свободной деятельности:

 № 2 «Серенада» Моцарта

 № 5 «Весёлые путешественники»

 № 8 Полька «Трик-трак» Штрауса

 Музыка перед дневным сном

**№ 14 «Осенняя песня» Чайковского**

**№ 16 «Лунная соната Бетховен**

**№ 15 Бах «Аве Мария»**

Музыка для пробуждения после дневного сна.

№ 19 Соната № 6 (Радость) Моцарт

№ 17 Рассвет на Москва реке увертюра к опере «Хованщина»

№ 6 «Утро» Э. Григ из сюиты Пер Гюнт

 Музыка для вечернего времени и релаксации

 № 24 Мелодия Глюк из оперы Орфей и Эвридика

 № 22 Голоса природы

 № 23 Органные произведении Баха

**Ход выступления.**

**Введение.**

 Музыка  - величайший источник эстетического и духовного наслаждения. О лечебных свойствах музыки было известно еще до нашей эры. О том, что определенные мелодии способны влиять на душевное и физическое состояние человека, хорошо знали в Древней Греции и в Риме.

Музыкальное воспитание рассматривается в музыкальной педагогике как неотъемлемая часть нравственного воспитания подрастающего поколения, итогом которого является формирование общей культуры личности. В нашей стране музыкальное воспитание рассматривается как составная часть общего развития всего **подрастающего поколения. В нашей ДОО** помимо воспитывающего фактора музыки в воспитательно-образовательном процессе используется целительное воздействие музыки на дошкольников.

1. **Теоретическая часть.**

**1.1 Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности ДОО.**

Воспитание здорового подрастающего поколения граждан России - первоочередная задача государства, от решения которой во многом зависит его будущее процветание.

В соответствии с новыми нормативными документами, введением ФГОС, особую актуальность приобретает оптимизация сохранения и укрепления психофизического здоровья ребенка.

Одной из главных задач дошкольного учреждения является – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают и статистические показатели. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. И педагог может сделать для здоровья воспитанника не меньше, чем врач. Необходимо обучаться психолого-педагогическим технологиям, позволяющим педагогу самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своим воспитанникам на занятиях. Образовательная среда должна быть здоровьесберегающей и здоровьеукрепляющей.

Все это требует внедрения здоровьесберегающих технологий во все образовательные области и интеграцию оздоровительной работы с музыкально-образовательной.

**1.2 Музыкотерапия - - использование музыки в целях восстановления и укрепления здоровья.**

 Терапия – в переводе с греческого «лечение». Таким образом, термин «музыкотерапия» обозначает использование музыки в целях восстановления и укрепления здоровья.

 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.

Музыкотерапия – это метод, использующий музыку в качестве лечебного средства, основанный на целительном воздействии музыки на физическое и психическое состояние человека, а так же при коммуникативных затруднениях образом музыка воздействует на организм человека?

Трудно переоценить влияние музыки на человека. Это живой неисчерпанный источник вдохновения. Музыка может предоставить удовольствие, но также одновременно может вызвать сильное душевное переживание, пробудить к размышлению, открыть неизвестный мир фантазий.

Организм человека, слушающего музыку, как бы подстраивается под нее. В результате поднимается настроение, работоспособность, снижается болевая чувствительность, нормализуется сон, восстанавливается стабильная частота сердцебиения и дыхания.

 Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют артериальное давление, стимулируют пищеварение, улучшают аппетит, облегчает установление контакта между людьми, повышают тонус коры головного мозга, улучшает обмен веществ, стимулируют дыхание и кровообращение, усиливают внимание.

Музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека.

Кстати, музыка благотворно действует не только на человека, но и на животных и даже на растения.

Самый большой эффект от музыки – профилактика и лечение нервно- психических заболеваний.

Отдельные элементы музыки имеют прямое влияние на различные системы человеческого организма.

Ритм. Если звучание ритма музыки реже ритма пульса - то мелодия будет оказывать релаксационный эффект на организм, мягкие ритмы успокаивают, а если они чаще пульса, возникает возбуждающий эффект, при этом быстрые пульсирующие ритмы могут вызывать отрицательные эмоции.

Тональность. Минорные тональности обнаруживают депрессивный, подавляющий эффект. Мажорные - поднимают настроение, приводят в хорошее расположение духа, повышают артериальное давление и мускульный тонус.

Также очень важны такие характеристики, как *диссонансы* - дисгармоничное сочетание звуков - они возбуждают, раздражают, и *консонансы*- гармоничное сочетание звуков - они, напротив, успокаивают, создают приятное ощущение. Так, например, рок-музыка может действовать разрушающе на мозг.

Громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна для слуха и для нервной системы. Она подавляет нервную систему,

увеличивает содержание адреналина в крови.

На некоторых людей музыка влияет более остро, чем слово. Музыка Баха, Моцарта, Бетховена оказывает антистрессовое воздействие.

Кстати, специалисты считают мyзыкy Моцаpта феноменом в области воздействия мyзыки на живые оpганизмы. Пpоведенные экспеpименты подтвеpждают, что после 10-ти минyтного пpослyшивания фоpтепианной мyзыки Моцаpта тесты показали повышение так называемого «коэффициента интеллектyальности» y стyдентов - yчастников экспеpимента в сpеднем на 8-9 единиц (даже y тех, комy музыка Моцарта не нравилась).

**1.3 Влияние музыки на здоровье детей.**

В настоящее время для педагогов современного общества, остро встала проблема роста количества детей дошкольного и школьного возраста с нарушениями в поведении, а также в психическом и личностном развитии. В детских садах и школах над данной проблемой работают психологи, воспитатели и другие специалисты. Многие ищут новые нетрадиционные методы педагогической помощи детям. Одним из таких методов является музыкотерапия. Музыкотерапия может стать эффективным методом лечения детских неврозов, которые сегодня всё больше поражают дошкольников. Нынешние ДОО должны всеми возможными средствами помочь обществу решать эти проблемы.

В последние десятилетия во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Как музыка может влиять на здоровье ребёнка? В 1997 году доктором медицинских наук Михаилом Львовичем Лазаревым была создана Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!». В этой программе музыка занимает центральное место, так как «именно в ней заложен колоссальный потенциал для оздоровления».

М. Л. Лазарев считает, что во-первых, музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора:

1) Вибрационный фактор музыки является стимулятором обменного процесса на уровне клетки.

2) Физиологический фактор музыки способен изменять различные функции организма – такие как дыхательная, двигательная, сердечнососудистая.

3) Психологический фактор через ассоциативные связи, медитацию способен значительно менять психическое состояние ребенка.

Во-вторых, музыка имеет фундаментальные начала всего живого: ритм, мелодию и гармонию. Она учит ребёнка чувствовать ритмы жизни, гармонизирует его собственные биоритмы, влияет биохимические процессы организма.

В-третьих, музыка позволяет точно дозировать психофизическую нагрузку, начиная с прослушивания нежных звуков и доходя до мощных ритмов аэробики и танцев.

В-четвертых, музыка, оживляя эмоциональную сферу, восстанавливает иммунитет, так как при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций снижается иммунитет ребёнка, и он чаще болеет.

Музыка действует на эмоции ребёнка, а любая эмоция, как известно, связана с определёнными биологическими реакциями в организме. Поэтому, в определённом смысле можно считать, что каждое музыкальное произведение вызывает различные изменения в биохимических процессах.

Музыка развивает экспрессию человека – двигательную, речевую, мимическую. Прослушивание медитативной музыки приводит ребёнка в состояние полного расслабления, при котором восстанавливается естественное физиологическое дыхание. Музыка позволяет снимать стрессы и может быть первым шагом на пути оздоровления.

Другими словами, музыка может стать одним из условий формирования здорового образа жизни, а оздоровительные занятия с использованием музыки дадут потрясающий эффект.

 **1.4 Виды музыкотерапии в детском саду.**

**Музыкотерапия применяется в индивидуальной и групповой форме.**

**Каждая из этих форм может быть представлена в трёх видах музыкотерапии:**

Рецептивная (пассивная) музыкотерапия – слушание музыки

Активная музыкотерапия – танцетерапия, вокалотерапия, приём музицирования на детских шумовых и народных инструментах, игротерапия, логоритмика, психогимнастические этюды и упражнения,

Интегративная музыкотерапия – рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы.

Рецептивная (пассивная) музыкотерапия – так же используется в работе с дошкольниками имеющими нарушение зрения, речи и имеющими эмоционально-личностные проблемы.

Активная музыкотерапия включает в себя вокалотерапию, которая помогает работе сердечно – сосудистой системы и фольклоротерапию, кинезитерапию.

Кинезитерапия развивается как самостоятельная методика и основана на связи музыки и движения, включает в себя: хореографию, коррекционную ритмику и танцетерапию. Она даёт положительный эффект у детей с нарушением речи, зрения и слуха, опорно-двигательного аппарата. Особое место в кинезитерапии занимает танцетерапия. Осваивая танец, дети не только разучивают движения, но и создают художественный образ, который оказывает большое эмоциональное воздействие на исполнителей и зрителей.

Интегративная музыкотерапия включает в себя две методики:

Музыкоцветотерапию – это восприятие музыки в сочетании с цветом.

Музыкоизотерапию – это синтез музыкального восприятия в сочетании с просмотром шедевров мировой живописи Такое сочетание оказывает сильнейшее психотерапевтическое воздействие на ребёнка. Помогает выйти из конфликтных ситуаций, углубляет внимание, пробуждает чувство любви к себе, к жизни. Перенесённая на рисунок музыка дарит уверенность в себе.

Основной акцент ставится на приобщение детей к произведениям высокого музыкального искусства. Лучшая музыка для лечения и расслабления – классическая. Активизирующая классическая музыка улучшает мозговую деятельность, помогает вернуть утраченную и израсходованную энергию. Используйте такую музыку во время игры, принятия утренних процедур. Релаксационную (расслабляющую) музыку можно слушать днём, перед сном, вечером в удобной приятной обстановке. Напомните детям о правильном дыхании. Специалисты советуют дышать не грудью, как мы привыкли, а животом. Благодаря такому дыханию воздух проникает в клетки и помогает лучше расслабиться.

**1.5 Музыкотерапия в детском саду в течение дня.**

Восприятие музыки не требует предварительной подготовки и доступно детям самого раннего возраста.

Для детей с различным темпераментом, соответственно, и музыка подбирается разная. Мелодии со спокойным ритмом должны слушать беспокойные дети. Согласно мнению медиков, таким детям подойдут произведений Шуберта, Моцарта, Гайдна, а также рождественские церковные песнопения.

А заторможенным детям с плохим аппетитом, испытывающим проблемы с дыханием, необходимо слушать музыку в темпе «аллегро», вальсы из балетов Чайковского, произведения Вивальди, маршевые композиции. Неоднократно отмечалось, что значительно сильнее влияют на ребенка мелодии со словами.

Успокаивающее, уравновешивающее действие на нервную систему оказывают: «Времена года» Чайковского, «Лунная соната» Бетховена, фонограмма пения птиц.

Музыкальная среда нашего общества заполнена эстрадно-развлекательной музыкой, поэтому важно поддерживать интерес детей к классической и народной музыке.

**Воспитателям музыкотерапию можно использовать и в группе в течение дня.**

**Диалог с педагогами**.

А сейчас я попрошу, уважаемые коллеги, поучаствовать со мной в диалоге.

Скажите, пожалуйста, музыку какого характера вы включили бы детям во время утреннего приёма?

(Варианты ответов: весёлую, позитивную классическую музыку, музыку Моцарта, русские народные мелодии, детские песни).

**Утренний прием** в детском саду можно начать под музыку Моцарта, потому что «Моцарт оказывает воздействие, сила которого не сравнима с другими. Будучи исключением из исключений, он оказывает высвобождающее, лечебное, целительное воздействие. Сила его превосходит все, что мы можем видеть у его предшественников, современников и последователей». Эта музыка располагает к тесному контакту между взрослым и ребенком, создает атмосферу уюта, тепла, любви и обеспечивает психологическое благополучие.

Утром рекомендуется включать солнечную, мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом.

Вариантами музыки для утреннего приема могут быть и следующие произведения:

1. Произведения В.А. Моцарта

2. «Утро» (музыка Грига из сюиты «Пер Гюнт»).

3. Музыкальные композиции (оркестр Поля Мориа)

4. Обработки для русского народного оркестра («Барыня», «Камаринская», «Калинка»)

4. Сен-Санс «Карнавал животных» (симфонический оркестр)

**На занятиях с высокой умственной нагрузкой и малой подвижностью следует использовать танцевальные композиции в качестве физкультминуток. Использование композиций на основе быстрой, веселой музыки позволяет поднять настроение детей, активизировать их внимание.**

**Диалог с педагогами.**

Уважаемые коллеги, скажите, пожалуйста, музыку какого характера вы включили бы детям перед дневным сном?

(Варианты ответов: тихую, спокойную мелодию, релаксирующую музыку, наполненную успокаивающими звуками природы, мелодичную классическую музыку).

**Музыкотерапия перед дневным сном.**

Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо использовать мелодичную классическую и современную релаксирующую музыку, наполненную звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка) Например, П.И. Чайковский «Времена года» Бетховен, соната 14 «Лунная»

Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются;

Перед дневным сном можно включить детям тихую, спокойную музыку. Известно, что сон рассматривается как проявление сложноорганизованной деятельности ряда мозговых структур. Отсюда его важнейшая роль в обеспечении нервно-психического здоровья детей Музыка во время сна оказывает оздоровляющее терапевтическое воздействие. Дневной сон может сопровождаться следующими музыкальными произведениями:

2. «Времена года» П. И. Чайковского.

3. Бетховен, соната № 14 «Лунная».

4. Бах – Гуно «Аве Мария».

**Как музыка влияет на сон ребёнка.**Музыка перед сном способна вызывать у детей положительные эмоции. Они будут засыпать и просыпаться в хорошем настроении, что станет отличной мотивацией для контакта с другими людьми и выполнения каких-то поставленных перед ним задач.
Классика действует на детей как успокоительное. Если превратить музыкотерапию перед сном в ежедневный ритуал, вскоре малыш будет ассоциировать выбранные композиции именно с этим. Он начнет быстрее погружаться в глубокий сон, а укладывать малыша станет на много проще.
Влияние музыкотерапии на человека доказано давно, но укладывая своего малыша спать, мы даже не догадываемся, насколько полезна музыка для сна детям. В зависимости от выбранной композиции может развиваться эмоциональный фон малыша, его психика и даже музыкальный вкус.

Венгерские ученые провели целое исследования пытаясь разобраться, как музыка влияет на спящих детей. В ходе этого исследования было выявлено, что дети, у которых такая музыкотерапия проходила регулярно, процесс развития проходил на много быстрее.

Классическая музыка для детей перед сном поможет быстро и спокойно уснуть. Это важно для их эмоционального развития. Кроме того, спокойные и мелодичные произведения избавят от стресса и помогут ребенку расслабиться.

* Прослушивание разных мелодий помогает умственному развитию детей. Регулярная музыкотерапия полезна для быстрого усвоения полученной информации. Музыка перед сном ускорит развитие речи, а в будущем малыш будет легче изучать точные науки.
* Спокойные мелодии помогают в концентрации внимания.
* Музыка перед сном способна вызывать у детей положительные эмоции. Они будут засыпать и просыпаться в хорошем настроении, что станет отличной мотивацией для контакта с другими людьми и выполнения каких-то поставленных перед ним задач.
* Классика действует на детей как успокоительное. Если превратить музыкотерапию перед сном в ежедневный ритуал, вскоре малыш будет ассоциировать выбранные композиции именно с этим. Он начнет быстрее погружаться в глубокий сон, а укладывать малыша станет на много проще.
* Эстетическое развитие. Многие дети, которые с раннего возраста слушают различные произведения, в период взросления больше тянутся к творческим профессиям. Это не значит, что эти дети станут музыкантами-виртуозами, но найти цель в жизни будет на много проще. Кроме того, развивается чувство стиля, музыкальный вкус и ощущение прекрасного.

**Диалог с педагогами.**

Следующий мой вопрос для вас, уважаемые коллеги, такой: какую музыку вы включили бы детям для пробуждения после дневного сна?

(Варианты ответов: тихая, нежная, лёгкая классическая музыка).

**Музыка для пробуждения после дневного сна.**

Пробуждению детей после дневного сна поможет тихая, нежная, легкая, радостная музыка.

Детям легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности.

 Слушание тихой, нежной, лёгкой музыки, происходит от 2 до 8 минут, в зависимости от возраста детей.

**Диалог с педагогами.**

Скажите пожалуйста, уважаемые коллеги: какую музыку вы включили бы детям для вечернего времени и релаксации?

( Варианты ответов: успокаивающую, расслабляющую, голоса природы).

**Музыкотепапия для вечернего времени.**

Музыка для вечернего времени способствует снятию накопившейся усталости, стрессовых ситуаций за день. Она успокаивает, расслабляет, нормализует кровяное давление и работу нервной системы детского организма. Для этого можно использовать следующие мелодии:

2. Мендельсон «Концерт для скрипки с оркестром».

3 Бах «Органные произведение».

5. Вивальди «Времена года».

6. «Голоса природы».

**Диалог с педагогами**.

Значит, музыка для утреннего приёма, встречи детей и их свободной деятельности должна отличаться от музыки для вечернего времени? Поясните, пожалуйста, уважаемые коллеги.

(Варианты ответов: для утренней встречи детей и их свободной деятельности надо включать весёлую, мажорную, солнечную, позитивную классическую музыку, музыку Моцарта, русские народные мелодии, добрые детские песни с хорошим текстом.

А для вечернего времени и релаксации музыка должна способствует снятию накопившейся усталости, стрессовых ситуаций за день. Это – спокойные релаксирующие мелодии со звуками природы, спокойная классическая музыка)

Уважаемые коллеги, сейчас я вам предоставлю несколько фрагментов музыкальных произведений. А вы постарайтесь ответить для какого режимного времени эта музыка подходит:

* **для встречи детей и их свободной деятельности,**
* **для музыки перед дневным сном,**
* **для музыки после дневного сна,**
* **для музыки для вечернего времени и релаксации.**

**Репертуар:**

Музыка для встречи участников мастер-класса.

**№ 1 Лебедь Сен Санс**

**№ 2 Серенада Моцарт**

**№ 20 Мелодия для скрипки и фортепиано Чайковский**

**№ 21 Соната № 12 Моцарт**

**№ 3 Симфония № 40 Моцарт**

Музыка для встречи детей и их свободной деятельности:

 № 2 «Серенада» Моцарта

 № 5 «Весёлые путешественники»

 № 8 Полька «Трик-трак» Штрауса

 Музыка перед дневным сном

**№ 14 «Осенняя песня» Чайковского**

**№ 16 «Лунная соната Бетховен**

**№ 15 Бах «Аве** **Мария»**

Музыка для пробуждения после дневного сна.

№ 19 Соната № 6 (Радость) Моцарт

№ 17 Рассвет на Москва реке увертюра к опере «Хованщина»

№ 6 «Утро» Э. Григ из сюиты Пер Гюнт

 Музыка для вечернего времени и релаксации

 № 24 Мелодия Глюк из оперы Орфей и Эвридика

 № 22 Голоса природы

 № 23 Органные произведении Баха

**1.6 Особенности использования музыкотерапии**

- громкость звучания музыки должна быть строго дозирована (не громко, но и не тихо);

- использовать для прослушивания следует те произведения, которые нравятся всем детям;

- лучше использовать музыкальные пьесы, знакомые детям (не должны отвлекать внимание новизной);

- продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут одновременно.

**1.7 Музыкотерапия в коррекционной логопедической работе с детьми.**

Использование музыкотерапии при речевых нарушениях весьма эффективно за счет мощного воздействия музыки на эмоциональную сферу ребенка.

Музыкотерапия включает следующие виды деятельности:

-прослушивание музыкальных произведений

-прослушивание голосов природы, пения птиц и т.д.

-выполнение ритмических движений под музыку (включающие общую, мелкую и артикуляционную моторики), музыки и изодеятельности.

Музыка используется так же при выполнении детьми самостоятельной работы, когда исключается речевое общение.

Громкость звучания должна быть строго дозированной. Звук не должен быть громким и в то же время чрезмерно тихим.

Музыкальная ритмика широко используется при лечении двигательных и речевых расстройств, тиков, заикания, нарушений координации, расторможенности, моторных стереотипов, коррекции недостаточного психомоторного развития, чувства ритма, речевого дыхания.

Музыкотерапия в коррекционной работе логопеда способствует:

**-**улучшению общего эмоционального состояния детей

-улучшению исполнения качества движений (развивается выразительность, ритмичность, координация, плавность, восприятие, представления, происходит стимулирование речевой функции, нормализуются тембр, темп, ритм, выразительность интонации.

**2. Практическая часть.**

Музыкотерапия используется как в процессе слушания музыки, так и в процессе самих упражнений. Для снятия стресса, активизации эмоциональной сферы личности ребёнка используют музыку для релаксации, а также записи звуков природы (шум моря, леса, грозы и т.д.)

**2.1 Упражнения по музыкотерапии**.

**Релаксационное упражнение «Шум моря»**

**(рецептивная музыкотерапия**)
Дети слушают звуки моря, а затем им предлагают «подышать», как море. Сделать тихий, мягкий вдох животом и плавно поднять вверх руки. А потом, выдохнуть на звук «Ш».
Выдыхать долго, втягивая живот, чтоб вышел весь воздух. Мягко опустить руки и снова вдохнуть.

**Уважаемые коллеги, попробуйте также подышать.**

**2.2 Релаксационное упражнение «Волшебный сон» (рецептивная музыкотерапия).**

Детям предлагают сесть прямо, удобно; закрыть глаза. Педагог включает тихую, спокойную мелодию и на её фоне медленно произносит:

**Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко…
Наши руки отдыхают…
Ноги тоже отдыхают…
Отдыхают, засыпают… (2 раза)
Дышится легко… ровно… глубоко…
Напряженье улетело…
И расслаблено всё тело.
Будто мы лежим на травке,
На зелёной, мягкой травке…
Греет солнышко сейчас…
Ножки тёплые у нас…
Дышится легко… ровно… глубоко…
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!**

**Но пора уже вставать!**

**2.3 Упражнение по ритмотерапии «Пузырьки воздуха» (активная музыкотерапия)**
Под звуки плеска волн дети очень тихо, легко и мягко ходят на носочках. Они представляют себя пузырьками воздуха, лёгкими и невесомыми.

**2.4 Игра по музыкоизотерапии «Волшебные нити»**

Звучит музыка Чайковского «Вальс цветов». Ребенку предлагается нарисовать себя посередине листа, а вокруг изобразить тех, кого малыш хотел бы видеть рядом с собой всегда (родителей, родных, друзей, домашних животных, игрушки и т. д.). Дать ребенку синий маркер (волшебную палочку) и попросить соединить себя с окружающими персонажами линиями – это волшебные нити. По ним, как по проводам, от любимых людей к малышу теперь поступает добрая сила: забота, тепло, помощь. Но и от ребенка должна идти такая же сила. Нити навсегда соединили малыша с теми, кто ему дорог. Теперь, если мама ушла на работу или друг уехал к бабушке, беспокоиться не стоит. Волшебные нити обязательно притянут их снова к ребенку.

**2.5 Упражнение по музыкоизотерапии «Ковёр-самолёт»**

 **(интегративная музыкотерапия)**

Дети рассматривают репродукцию картины В.М. Васнецова «Ковёр-самолёт»

В этом упражнении детям предлагается полетать с Иваном Царевичем на ковре самолёте. Под спокойную музыку они закрывают глаза и представляют себя летящими с Иваном Царевичем на ковре-самолёте. Педагог по очереди дотрагивается до них и ребята рассказывают, что видят внизу, под собой, вверху, не страшно ли им лететь. холодно или тепло, легко ли дышится. Хочется взлететь ещё выше или спуститься на землю.

**2.6 Упражнение по музыкоизотерапии «Спящая царевна»**

 **(интегративная музыкотерапия)**

Дети рассматривают репродукцию картины В.М. Васнецова

«Спящая царевна». Им предлагается представить себя в образах разных сказочных персонажей картины и замереть в характерной для этого персонажа позе. Затем педагог дотрагивается до них по очереди и все просыпаются и танцуют в соответствии с выбранными образами под музыку П.И.Чайковского из балета «Спящая красавица».

**2.7 Оптимизация системы музыкально- оздоровительной работы ДОО посредством внедрения музыкотерапии обеспечит каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья, создаст условия для гармоничного развития, эмоционального благополучия и своевременного всестороннего развития каждого ребенка.**

**Таким образом, становится ясно, что использование музыкотерапии в дошкольных образовательных учреждениях выступает как необходимое условие полноценного развития детей.**

**«Музыка не только фактор облагораживающий, воспитательный.**

**Музыка — целитель здоровья»**

**(В.М.Бехтерев)**

Ст.вос-ль Муханова Е.В.

 Итак, музыкотерапия является интереснейшим и перспективным направлением, которое широко используют в оздоровительных целях.

  Музыкотерапия ориентирует педагога на сотрудничество с ребенком, на интеграцию различных видов деятельности. О своём опыте использования музыкотерапии расскажет воспитатель Петухова А.Ю.

4**.«Из опыта работы воспитателя логопедической группы»**

**Воспитатель Петухова Анна Юрьевна**

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Хочется поделиться с вами своим пока еще не большим опытом работы по музыкотерапии.

Все мы с вами используем музыку в своей работе, но не так часто мы задумываемся с вами, а правильно ли мы её подобрали и ту ли мы музыку используем в том или ином режимном моменте. Ведь от нее зависит настрой и настроение детей.

«Музыка, как всякое искусство, помогает детям познавать мир и воспитывать детей, причем воспитывать не, только их художественный вкус и творческое воображение, но и любовь к жизни, к человеку, к природе, любовь к своей Родине, интерес и чувство дружбы к народам других стран» (Кабалевский Д. Б.). Поэтому музыка должна быть постоянным спутником повседневной жизни детей, отражать окружающий их мир в ярких образах, вызывать сопереживание этих образов, будить чувства и мысли, стремление к деятельности, формировать внутренний духовный мир ребенка, побуждать к творчеству.

Музыка в повседневной жизни детского сада часто звучит во время игр, на развлечениях и праздниках, прогулках и экскурсиях. Быт ребенка обеднеет, если исключить музыку. Это еще раз подтверждает большую силу ее воздействия на человека и возлагает большую ответственность на педагога, родителей за правильную постановку музыкального воспитания детей, организацию музыкальной среды для полноценного развития ребенка, становления его личности. Традиционно в детском саду принято выделять четыре формы организации музыкальной деятельности: музыкальные занятия; самостоятельная музыкальная деятельность; музыка в повседневной жизни; музыка на праздниках.

И как выяснилось, после мастер-класса Марины Александровны, который у нас проходил в прошлом году для наших педагогов, я использовала музыку не правильно. Но как говориться, кто не делает ошибок, тот не учиться.

После мастер- класса мне стало еще более интересно разобраться в этой теме и попробовать, что же измениться в детях, как они начнут реагировать.

Вначале я изучила более подробно, что же такое музыкотерапия и что она в себя включает и как это работает.

Для себя я пока выбрала то, что хорошо воспринимают наши дети.

В нашей группе были проблемы с дневным сном, хотя мы включали спокойную музыку, и сказки читали, но такого эффекта, после правильно подобранной музыки, которую порекомендовала Марина Александровна, я сама не ожидала.

Дневной сон проходит под тихую, спокойную музыку. Известно, что сон рассматривается как проявление сложноорганизованной деятельности ряда мозговых структур. Отсюда его важнейшая роль в обеспечении нервно-психического здоровья детей. Музыка во время сна оказывает оздоровляющее терапевтическое воздействие. Дневной сон наших детей сопровождается следующими музыкальными произведениями:

1. Бетховен, соната № 14 *«Лунная»*.

2. Бах- Гуно *«Аве Мария»*.

И я замети, что наши дети именно под эти произведения засыпают и быстрее и спокойнее, даже те кто раньше вообще отказывался спать.

А пробуждения детей после дневного сна, происходит под слушание тихой, нежной, лёгкой музыки. В таком индивидуальном пробуждении заложен коррекционно-профилактический эффект. Это произведения:

1. М.Мусорского «Рассвет на Москве-реке»
2. Э.Грик «Утро»

Так же была начата работа использования музыки и на тематических прогулках. Подбирается музыка, связанная с темой природы, позволяет детям быть более внимательными при наблюдениях. Дети начинают понимать, что каждое время года, явление природы по-своему прекрасно. Например, понаблюдав за деревьями осенью, ронявшими на дорожки листья, и прослушав затем пьесу А. Гречанинова «Осенняя песня», дети говорили: «Листья шепчут. Деревья плачут - им жалко расставаться с красивыми листьями», «Задумчивая музыка, как будто все засыпает» и т.д.

Дети уже ждут таких прогулок и спрашивают, когда же снова будет слушать музыку природы.

Еще одно из моих направлений использования музыкотерапии, это занятия по рисованию. Ведь мы все знаем, что с самых ранних лет ребёнок стремится к творчеству. Поэтому для меня важно создать в детском коллективе атмосферу свободного выражения чувств и мыслей, поощрять желание детей быть похожим на других, разбудить его фантазию, попытаться максимально реализовать его способности. Для того чтобы ребёнок проявлял творчество, необходимо обогатить его жизненный опыт яркими художественными впечатлениями, сформировать необходимые представления, умения, навыки. Ведь чем богаче опыт ребенка, тем ярче будут его творческие проявления. Стремление к творчеству возрастает, если у ребёнка что-то хорошо получается. Но очень часто бывает, что дети волнуются, испытывают чувство страха, неуверенности в себе и тогда музыка способствует раскрепощению слишком замкнутых детей, а у расторможенных, напротив, формирует способность к концентрации.

Любая музыка – это всегда чувства, эмоции, переживания.

В дальнейшем планируется расширять направления использования музыкотерапии в нашей группе, так как чувствуется положительный результат ее использования.

Как писал В.М.Бехтерев «Музыка не только фактор облагораживающий, воспитательный. Музыка – целитель здоровья».

Желаю вам творческих успехов и не бояться пробовать новое.

5**.»Поговорим о себе»**

**Педагог-психолог Тихменева Светлана Сергеевна**

Уважаемые коллеги!

Сегодня мы обсуждаем вопросы сохранения и укрепления здоровья наших воспитанников.

При этом не менее важно педагогам заботиться и о своём здоровье. Вряд ли кто-то не согласится с тем, что здоровый педагог сможет с большей отдачей трудиться над созданием условий для воспитания и развития здорового ребёнка.

Мы хотим предложить вам небольшой тест для оценки своей работоспособности, запаса внутренней энергии своего организма.

Этот показатель вы рассчитаете сами, он будет известен только вам.

В основе задания - тест Люшера в его модификации О.А.Ореховой.

Задание несложное. Его с лёгкостью выполняют 5-летние дети. В задании нет правильных или неправильных ответов, нужно ориентироваться только на свои ощущения.

Итак, приступим.

Перед вами на столе бланк, с которым мы будем работать, и коробка с 8 цветными карандашами.

На бланке изображена дорожка из 8 кирпичиков. Давайте сделаем её красивой, разноцветной.

Возьмите коробку с карандашами, наклоните её так, чтобы вам были хорошо видны все 8 карандашей:

синий, красный, желтый, зеленый, фиолетовый, серый, коричневый, черный.

**Работайте, не отставая от инструкции.**

1. Выберите тот карандаш, который вам приятен больше всего и раскрасьте первый кирпичик. Отложите этот карандаш в сторону.
2. Посмотрите на оставшиеся карандаши. Какой из них вам больше нравится? Раскрасьте им второй кирпичик. Отложите карандаш в сторону.
3. У вас в коробке осталось 6 карандашей. Снова выберите самый приятный для вас карандаш, раскрасьте им следующий, 3 кирпичик. Отложите карандаш в сторону.
4. У вас в коробке осталось 5 карандашей. Снова выберите самый приятный для вас карандаш, раскрасьте им следующий, 4 кирпичик. Отложите карандаш в сторону.
5. У вас в коробке осталось 4 карандаша. Снова выберите самый приятный для вас карандаш, раскрасьте им следующий, 5 кирпичик. Отложите карандаш в сторону.
6. У вас в коробке осталось 3 карандаша. Снова выберите самый приятный для вас карандаш, раскрасьте им следующий, 6 кирпичик. Отложите карандаш в сторону.
7. У вас в коробке осталось 2 карандаша. Снова выберите самый приятный для вас карандаш, раскрасьте им следующий, 7 кирпичик.

Отложите карандаш в сторону.

1. У вас в коробке остался 1 карандаш. Раскрасьте им последний, 8 кирпичик.

Таким образом, вы раскрасили все восемь кирпичиков. Каждый карандаш использовали только 1 раз, так как у нас было 8 карандашей и 8 кирпичиков.

Соберите все карандашики в коробку и отложите её.

Теперь посмотрим на получившуюся дорожку. У каждого из вас она очень красивая.

Обратите внимание на то, что каждый кирпичик имеет свой номер от 1 до 8.

Обработаем результаты и получим свой Вегетативный коэффициент (**ВК)** по формуле:

 (18 - № красного кирпичика - № жёлтого кирпичика)

 **ВК =** -----------------------------------------------------------------

 (18 - № синего кирпичика - № зелёного кирпичика)

Подставьте значения в формулу и подсчитайте результат.

Вегетативный коэффициент характеризует энергетический баланс организма: его способность к энергозатратам или установку на энергосбережение.

Его значение изменяется от 0,2 до 5 баллов (у всех ВК находится в данном диапазоне?)

Энергетический показатель интерпретируется следующим образом:

**Если показатель ВК меньше**

0,5 – это свидетельствует о хроническом переутомлении, истощении, низкой работоспособности. Нагрузки для вас являются чрезмерными, требуется их существенное снижение.

В состоянии хронического переутомления не могут полноценно функционировать память, внимание, мышление, нарушается адекватность реагирования, снижается способность к самоуправлению.

Если мы у ребёнка наблюдаем снижение параметров памяти, внимания и т.д., то мы что делаем? Пытаемся с ним дополнительно позаниматься, т.е. увеличиваем нагрузку.

А на самом деле, в состоянии утомления, требуется её *снижение.*

 Для правильного понимания причин хронического переутомления необходимо учитывать взаимное расположение цветов в раскладке и проведение дополнительного анализа.

Иногда этот показатель отражает не физиологическое истощение, а вынужденное снижение активности из-за внешнего давления (в случае с ребёнком, это может быть из-за отношения к нему авторитарного взрослого).

У взрослых этот вопрос может решаться за счёт нормализации отношений с коллегами и значимыми людьми без снижения нагрузок.
Сейчас углубляться в это мы не будем.

**Если показатель ВК находится в диапазоне от:**

0, 51 до 0,91 – это будет свидетельствовать о

компенсируемом состоянии усталости. Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха.

**Показатель ВК в диапазоне от:**

0,92 до 1,9 –  будет говорить о вашей оптимальной работоспособности. Для вас характерны бодрость, здоровая активность, готовность к энергозатратам. Нагрузки соответствуют возможностям. Ваш образ жизни позволяет вам восстанавливать затраченную энергию.
**Показатель ВК 2,0  и свыше свидетельствует о перевозбуждении.**

Чаще это является результатом работы на пределе своих возможностей, что может привести к быстрому истощению. Требуется нормализация темпа деятельности, режима труда и отдыха, а иногда и снижение нагрузки.

В выводах, сделанных по результатам одной методики, всегда остаётся доля условности, требуются уточнения и более глубокий анализ.

Надеемся, что полученные результаты вас порадовали: вы полны сил, энергии, оптимизма. Здоровья вам! Берегите себя!

**Лист ответов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**1 2 3 4 5 6 7 8**

**Расчёт вегетативного коэффициента (ВК)**

 (18 – № красного кирпичика – № жёлтого кирпичика)

ВК = --------------------------------------------------------------------------- =

 (18 – № синего кирпичика – № зеленого кирпичика)

 (18 – – )

ВК = -------------------- = ---------- =

 (18 – – )

**Лист ответов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**1 2 3 4 5 6 7 8**

**Расчёт вегетативного коэффициента (ВК)**

 (18 – № красного кирпичика – № жёлтого кирпичика)

ВК = --------------------------------------------------------------------------- =

 (18 – № синего кирпичика – № зеленого кирпичика)

 (18 – – )

ВК = -------------------- = ---------- =

 (18 – – )

Заканчивая наш мастер- класс хочется вспомнить высказывание Джона Ванамейкера «Люди, которые не могут найти время для отдыха, рано или поздно будут обязаны найти время для болезни».

6. **Рефлексия**

**Ст. воспитатель Муханова Елена Валентиновна.**

Нам очень важно ваше мнение о проведенном мастер-классе с целью анализа своей работы, её эффективности и планирования на будущее. Просим оценить по 5-ти бальной шкале: актуальность, новизну информации конкретно для вас, содержание и организацию мероприятия. 1 бал –самый низкий, 5 – самый высокий.

7**. Кофе-пауза.**

**Свободное общение. Обмен мнениями.**