

**Инновационные теории и практика  
в современном российском образовательном пространстве**

**Пичугова Евгения Николаевна,**

музыкальный руководитель,  
МБДОУ «ДС №74 «Земляничка»,  
г. Норильск

**МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ, КАК СПОСОБ  
ПОДДЕРЖКИ ТВОРЧЕСКОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ  
И ИНИЦИАТИВНОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Аннотация.** Данная методическая статья посвящена способам развития творческой самостоятельности и инициативности дошкольников в процессе применения музыкально-двигательных техник. Музыка обогащает духовный мир ребёнка, оказывает воздействие на развитие его творческих способностей, формирует его моральный облик. Поэтому музыка сопровождает детей в детском саду в течение всего дня – в режимных моментах, на музыкальных занятиях, в самостоятельной и дополнительной музыкальной деятельности. В статье приведены примеры упражнений и игр, которые можно использовать в различных видах деятельности дошкольников.

**Ключевые слова:** музыкально-двигательные техники, игровая инициатива, творческая самостоятельность, танцевальные упражнения и игры, самовыражение.

*«Самое лучшее, что есть в жизни – это свободное движение под музыку»*

*А.И. Буренина.*

*«Сначала танцуй, потом думай – это естественный порядок»*

*Сэмюэль Беккет.*

Маленькие дети владеют естественной грацией и свободой тела. Энергичные, шустрые, они всё своё поведение проявляют через движение. Чем младше ребенок, тем больше свободы и легкости имеет его тело. Изначально почти всю информацию об окружающем ребенок получает через

## **Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве**

телесные ощущения, поэтому на разных участках тела имеются зоны, «запоминающие» на всю жизнь положительные и отрицательные отпечатки его общения с окружающим миром. Не зря считается, что память тела – самая крепкая. Поэтому очень важно при развитии ребенка постараться оставить на его теле, как можно меньше негативных «отпечатков», напряжений и зажимов. Имеется в виду не только физические наказания, раны, травмы, но и психологические зажимы на теле, образующиеся в результате переживаний и эмоциональных проблем.

Музыкально-двигательные техники основаны на единстве музыки и движения, на активной двигательной деятельности ребенка под музыку. Они включаются в режимные моменты и свободную деятельность наших воспитанников. Это направлено на сближение детей друг с другом, и воспитателем, на ориентировку в группе.

Периодически в течение дня в группах звучит музыка (медленная, быстрая, грустная, веселая). Так, утренняя гимнастика проходит под бодрую, веселую музыку, настраивая детей на позитивный лад. Во время выполнения режимных моментов (при мытье рук) я рекомендую воспитателям использовать записи звуков природы, например – шум водопада. Обращается внимание на то, что вода льется, как водопад. Для того, чтобы быстро и весело собраться на прогулку можно включать детские песенки, а чтобы успокоить детей и подготовить их ко сну необходимо включать спокойную классическую музыку. Перед занятием можно использовать музыку из репертуара П.И. Чайковского. Она постепенно станет сигналом к началу занятия. В перерывах между занятиями проводятся двигательные и музыкальные разминки под разнообразную музыку.

Музыкально-двигательные техники я также использую на музыкальных занятиях и на занятиях кружка по ритмике «Танцевальная мозаика».

## **Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве**

Основная цель – это снятие психического и мышечного напряжения, создание возможностей для самовыражения.

Развитие ребенка идет от движения и эмоции к слову. Поэтому вполне естественно, что детям дошкольного возраста легче выразить свои чувства и эмоции через пластику своего тела. Особенно интересные пластические образы возникают под влиянием музыки. Различные по характеру и настроению музыкальные произведения стимулируют фантазию ребенка. Помогают творчески использовать пластическую выразительность. Помочь ребенку раскрепоститься и ощутить возможности своего тела можно с помощью разнообразных танцевально-двигательных упражнений и игр. Они предполагают решение следующих задач:

- Развивать двигательную способность; пластическую выразительность (ритмичность, музыкальность, быстроту реакции, координацию движений); воображение (способность к пластической импровизации).
- Научить ребенка снимать напряжение с отдельных групп мышц и всего тела.
- Способствовать снижению тревожности, страха, улучшению настроения.
- Повысить социальную активность, эмоциональность.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: инициативность, творчество и самостоятельность.

Необходимым условием решения этих задач является умение владеть своим телом. Так называемая мышечная свобода. У дошкольников отсутствие этих умений проявляется в двух видах: как перенапряжение «зажим» всех или отдельных групп мышц или как излишняя разболтанность, развязность.

Поэтому наряду с упражнениями и играми, направленными на развитие двигательных навыков, необходимы специальные упражнения в попе-

## **Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве**

ременном напряжении и расслаблении различных групп мышц, вплоть до полного расслабления всего тела. Чем меньше мышечных зажимов на теле человек. Тем здоровее, свободнее и благополучнее он себя ощущает. Именно поэтому в своей работе, на занятиях я использую упражнения, отвлекающие контроль сознания над телом.

Привожу примеры упражнений, развивающие пластику, гибкость тела, снимающие мышечные зажимы, дающие ребенку ощущение свободы и радости, способствующие игровой инициативе и самостоятельности, стимулирующие моторное и эмоциональное самовыражение.

Я предлагаю детям определенную ситуацию. Дети с помощью мимики, жестов, пластики тела фантазируют и создают этюд на заданную тему, соответствующий характеру музыки.

«Водный карнавал» (музыка К. Сен-Санса «Аквариум»). Предложить детям побывать на празднике у морского царя. Все превращаются в морских обитателей и танцуют. Ведущий выбирает лучшего.

«Свободный танец». Танцевать с закрытыми глазами не мешая друг другу.

«Утро» (музыка Э. Грига «Утро»). Дети лежат на ковре. Спят, ощущают, как солнечный луч скользнул по лицу. Медленно открывают глаза, потягиваются, поднимаются, подходят к окну, любуются ранним утром.

«Согласованные действия» в паре друг с другом (пилка дров, гребля в лодке, перетягивание каната, передача хрустального стакана)

«В магазине зеркал». В магазине стояло много больших зеркал (дети). В магазин зашла обезьянка, она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки и стала корчить им рожицы. Она погрозила им кулаком и ей зеркала погрозили, она топнула ногой, и все топнули. «Обезьянки» отвечали ей тем же. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли ее движения.

## **Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве**

«Танцующий огонь» (музыка Г. Свиридова «Время вперед»). Огонь то разгорается, то затухает, языки пламени то рвутся вверх, то наклоняются под порывами ветра в разные стороны, разлетаются маленькие искры.

«Подарок» (Д. Шостакович «Вальс-шутка»). Дети передают радостное настроение в связи с получением подарка ко дню рождения или празднику.

«Воздушный бал». Все превращаются в птиц, бабочек, стрекоз, и танцуют)

«Джаз тела». Ведущий показывает порядок исполнения движений. Сначала движения только головой и шеей в разные стороны. Вперед, назад в разном ритме. Затем движения плечами: вверх-вниз, то вместе, то попеременно. Далее руки сгибаем в локтях. Затем в кистях. Потом бедрами. Затем коленями, далее ступнями. А теперь по порядку: голова-плечи-локти-кисти-бедра-колени-ступни. В конце стараться двигаться всеми этими частями одновременно.

«Подари движение». По кругу по-очереди дети показывают движения, все повторяют, передают эстафету кивком головы.

В заключении хочется сказать, что в процессе применения музыкально-двигательных техник, дети учатся самовыражаться через музыку, раскрепощаться, верить в себя, свои силы и возможности, и гордиться тем, чему научились.

### **Список литературы**

1. Коренева, Т. Ф. Музыкально-ритмопластические спектакли для детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста. – СПб.: Владос, 2002. – 152 с.
2. Очнева, Е. И., Лохматова Л. В. Музыка в движении, движения в музыке. Игровое взаимодействие взрослых и детей. – М.: Сфера, 2019. – 112 с.
3. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика. – М.: Владос, 2000. – 176 с.

**Инновационные теории и практика  
в современном российском образовательном пространстве**

4. Чистякова, М. И. *Психогимнастика*. – М.: Владос, 1995. – 160 с.

5. Фирлева, Ж. Е., Сайкина Е. Г. *Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей*. Ж. Е. – СПб. : Детство-Пресс, 2020. – 352 с.