

Утренник без стресса

Подготовка и проведение детского утренника – дело сложное, как для музыкальных руководителей, так и для воспитателей. Признаемся, что некоторые воспитатели игнорируют свое участие в музыкальных занятиях, считают утренник дополнительной нагрузкой к своей «основной» работе, не проявляют интереса к теме предстоящего утренника, к материалу, который на нем используется, стараются свести свое участие в утреннике к минимуму.

Воспитатель должен готовиться к утреннику точно так же, как и дети – только тогда он сможет **прочувствовать изнутри** те сложности, с которыми они сталкиваются на утреннике. А этих сложностей много. Не раз приходилось видеть, как даже опытные воспитатели в процессе разучивания танца допускают те же ошибки, что и дети (а порой у детей получается лучше!). Только на себе можно понять все тонкости и сложности перестроений в танце, интонирования при пении, исполнения партий в оркестре.

Утренник – не только долгожданный праздник, но и стресс для детей. Особенно это касается детей, которые долго не посещали детский сад и пришли сразу на праздник: им свойственны растерянность, непонимание происходящего и того, что им надо делать. Оставлять таких детей без доброго и внимательного взрослого помощника, и наставника недопустимо! Очертим круг и тематику **задач**, стоящих на утреннике перед каждым ребенком.

- 1. Музыкально-исполнительские:** слышать музыку и сочетать с ней ритмические движения в танцах, вовремя перестраиваться и поворачиваться в нужную сторону, точно интонировать в пении, правильно играть на музыкальных инструментах и др.
- 2. Сценически-организационные:** как занять стул, когда выйти на номер, куда и с кем встать, что взять, куда положить и др.
- 3. Речевые:** как не забыть текст, как выразительно его донести с помощью жестов, мимики, интонации и др.
- 4. Коммуникативные:** что делать, если заняли «твой» стул, что делать во время выступления других детей; что делать, если тебя обидели, если воспитатель надел на тебя не ту шапочку; как выразить свое возмущение, как быть внимательным и вежливым к товарищу; как, наконец, пообщаться с мамой во время утренника.
- 5. Личностно-оценочные:** что делать, если у тебя не получилось, если сбился, уронил атрибут, забыл движение, проиграл в игре, если на тебя все смотрят и снимают на видео – ужас!

Воспитатель должен не только знать все сложности каждого ребенка, но и обязан решать на утреннике свои, «взрослые» задачи.

Задачи воспитателя при проведении утренника

Музыкально-исполнительские: знать проблемные для детей места в песнях (подсказать начало следующего куплета, сопровождающее движение), танцах (перестроения), оркестре (неточный ритм у некоторых детей, распределение инструментов); использовать возможность продемонстрировать собственные музыкальные способности (спеть соло в песне, сыграть более сложную партию в оркестре).

Организационные: уметь организовать выход детей на номер, посадку, перестроения, проведение игр и хороводов, вынос-раздачу-уборку атрибутов; уметь выбрать собственную правильную позицию «на сцене» при проведении каждого номера, распределить обязанности ведущего и помощника ведущего.

Эмоционально-речевые: создать воображаемую ситуацию, эмоциональную атмосферу утренника – этому способствует выразительная речь ведущего с разнообразными интонациями, выделением смысловых акцентов. Указания детям даются с использованием **повелительной** формы глаголов («встаньте», «пройдите», «сядьте» вместо бытующих «встали», «прошли», «сели») – это связано с тем, что дошкольники, особенно младшие, не воспринимают указания в прошедшем времени как обращенные лично к себе.

Коммуникативные: общение *взрослого со взрослым* (взаимодействие со вторым воспитателем, персонажами, родителями); общение *взрослого с ребенком* – умение видеть проблемы каждого ребенка и умение оказать вовремя помощь, организация правильного взаимодействия детей друг с другом и со взрослыми, доброжелательное отношение к каждому ребенку, высказывание только положительных оценок.

Надо признать, что проведение утренника – стресс еще и для взрослого, особенно для того, кто два предшествующих месяца подготовки был пассивен на музыкальных занятиях и не обладает навыками выступлений перед зрителями. Наша задача – избежать стресса.

Методика подготовки воспитателя к проведению утренника включает три этапа.

1-й этап: «воспитатель как ребенок» (первые 4-5 недель подготовки к утреннику). Музыкальный руководитель учит, а воспитатель делает то же, что и дети: разучивает мелодию и тексты песен, движения и перестроения в танцах, правила игр, партии оркестра. Времени на это у воспитателя – 4 занятия, или 2 часа (это за месяц-то!). Цель – понять **изнутри** музыкально-исполнительские трудности детей, чтобы на успеть вовремя оказать им помощь на утреннике.

2-й этап: «воспитатель как ведущий» (6-7 неделя подготовки утренника). Воспитатель знает весь репертуар, распределяет детей по подгруппам на занятии, руководит построениями-перестроениями, т.е. готовит себя и детей к проведению утренника. Цель – понять и решать организационно-сценические и коммуникативные проблемы.

3-й этап: «воспитатель как актер» (за неделю до утренника). Музыкальный руководитель может давать новый, не связанный с проведением утренника репертуар (чтобы праздничный репертуар не надоел детям), работая больше с подгруппами детей. Воспитатели осваивают **без детей** методику проведения утренника, распределение обязанностей, взаимодействие с персонажами. Цель – работа над решением собственных сценических, речевых и организационных проблем. На этом этапе надо обязательно **вслух** проговорить всю свою роль, особенно стихотворные тексты и инструкции-указания, адресованные детям. На репетиции двух воспитателей перед утренником необходимо определить, что и куда положить из атрибутов, кто и что будет раздавать, кто и где будет стоять, как перемещаться, где разложить «подсказки» в зале.

Если на всех трех этапах воспитатель проявляет внимание, заинтересованность во время музыкальных занятий, видит перспективу возможных проблем и пути их решения, тогда утренник пройдет без стресса как для детей, так и для воспитателей и, конечно же, для музыкального руководителя.

Но вот утренник на пороге, а волнение не проходит, а только усиливается. Что же делать?

Это нормально - почти все люди (не менее 95%), перед выходом на сцену, на публику, испытывают довольно сильные эмоции. Более того, приемлемый по накалу «страх» и волнение не портят выступление – это вполне адекватная, естественная и даже полезная реакция организма на предстоящее событие.

Предвкушение ответственного, знаменательного момента, всегда наполняет человека определенными чувствами, ощущениями. И если они позитивного характера и не чрезмерной остроты – их скорее можно назвать волнительным энтузиазмом. Выступающий становится сохранным, энергичнее, и, в результате, показывает себя более успешно, ярко, на максимуме своих умений. Те, у кого этого воодушевления нет, праздничное волнение и связанное с ним некоторое беспокойство напрочь отсутствуют, часто выступают если не «провально», то безлико или очень посредственно.

Советы и упражнения для снижения волнения.

Перед входом в зал:

- Не переусердствовать с «силовыми» способами устранения проблем сценического волнения. Командные советы: «соберись», «возьми себя в руки» и т. п. «жесткие» установки чаще производят обратный эффект. Они не отвлекают тревожность, а нагнетают ее. Замените слово «надо» на установку «хочу!» («мне хочется провести этот утренник»).
- За 30-40 минут до выступления целесообразно сделать несколько физических упражнений для разных групп мышц (попрыгать, помахать руками, произвести растяжки).
- Расслабьтесь. Когда организм напряжен, невольно хочется сжаться и не быть в центре внимания. Расслабьте тело, чтобы не подкреплять психологический дискомфорт физическим напряжением. Важно нормализовать дыхание, чтобы организм не был в стрессе. Для этого сделайте вдох, досчитайте до 4-х, затем резко выдохните. Повторите 10 раз.
- Если вы чувствуете, что голос срывается от волнения, заранее сделайте речевую гимнастику. Рассказывайте выступление, не открывая рта. Проговаривайте буквы как можно четче и выразительнее. Такое упражнение расслабит мышцы лица и гортани и поможет справиться с волнением. Возьмите с собой воду, иначе в неподходящий момент вы лишитесь голоса, и придется вынуждено прервать выступление.

В зале во время утренника:

- Ваша поза должна быть уверенной: обе ноги стоят на полу, руки не в закрытой позе, спина прямая. Опорную ногу поставьте вперед для устойчивости. Это позволит кровообращению лучше циркулировать, доставлять в клетки мозга больше кислорода, вы станете меньше волноваться.
- Публичная речь должна идти в умеренном темпе, чтобы дыхание оставалось ровным. Когда голос зажимается, то это приводит к волнению, и в итоге к страху.
- Если бесстрашная публичная речь ни с того ни с сего сопровождается дрожью в коленях, то попробуйте мысленно направить на них внимание. Или обманите мозг, и осознанно заставьте коленки дрожать. После этого дрожь часто прекращается.
- Смотрите в глаза слушателям, чтобы поддерживать с ними контакт. Так вы покажите, что выступление направлено на их интерес и отдачу. Выберите одного-двух людей с доброжелательными лицами и как будто им только рассказывайте. Такой контакт поможет забыть о том, что аудитория большая и по-разному настроенная.

- Если вы сделали ошибку, верным решением будет не акцентировать на ней внимание, и продолжать выступление. Помимо задачи преподнести информацию, важно уметь концентрировать внимание на главном. Поэтому если вы лаконично опустите допущенную погрешность, никто из слушателей её даже не заметит.
- Если вы знаете текст, а ваш партнер забыл, помогите ему фразой «Ты хотел сказать, что...», «Ты наверняка думаешь, что...» и т.д.

В идеале утренник должен быть итогом двухмесячных занятий всех специалистов, работающих с детьми данной группы – тогда это станет подлинно «кровным» делом каждого

Рассмотрим вопросы организации культурно-досуговой деятельности с детьми в контексте ФГОС—важнейшего раздела работы детского сада, которая обеспечивает:

- Культурный отдых детей, их эмоциональную разрядку, что необходимо для психического и физического здоровья дошкольников;
- Развитие детского творчества в различных видах художественной деятельности;
- Развитие способностей к импровизации, готовности к экспромту;
- Создание условий для творческого взаимодействия детей и взрослых;
- Формирование коммуникативной культуры дошкольников;
- Расширение кругозора детей, их обогащение разнообразными впечатлениями за счёт средств интеграции содержания различных образовательных областей;
- Формирование представлений о формах культурного отдыха, воспитание потребности в культурных развлечениях.

Культурно-досуговая деятельность имеет широкий спектр влияния на воспитание и развитие ребёнка, на формирование его Я-концепции. Но главной, приоритетной задачей является создание условий для эмоционального отдыха детей, снятия психического напряжения (что является чрезвычайно важным для ребёнка, испытывающего стрессы и напряжения современной жизни!). Реализация этого условия требует от педагогов умения организовать детский досуг, сделать его игровым, импровизационным, весёлым и радостным для каждого ребёнка. С целью обеспечения психологического комфорта педагоги должны следить за настроением детей, хвалить, подбадривать их, создавать условия для творческого самовыражения (снимать чувство неуверенности, зажатости, боязни сделать что-то не так). Поэтому на развлечениях должны быть не подготовленные заранее детские выступления, а спонтанная импровизация либо исполнение по показу взрослого, что исключает оценку детского исполнения педагогом. Можно сказать, что основные «ключи» к организации детских досугов--это три «И»: Интеграция—Игра —Импровизация.

Если педагоги владеют этими тремя «ключами», значит, они готовы к организации и проведению лёгких и весёлых развлечений. В противном случае основная нагрузка ложится на детей: с ними разучивают стихи, песни, танцы для выступления (что приводит к их переутомлению). Содержание развлечений с детьми планируется педагогами (воспитателями, музыкальным руководителем, инструктором по физическому воспитанию и другими специалистами) исходя из текущей работы, в которой отражается: время года, тематика разделов из различных образовательных областей, владение детьми различным игровым и музыкальным репертуаром. Например, это могут быть «Зимние забавы» (игры, аттракционы зимней тематики), «Кем быть?» (развлечение с родителями—знакомство с профессиями), «В гостях у сказки» (чтение любимых сказок, просмотр мультфильмов, загадки, призы и др.) и т. д. Как правило, развлечения планируются и проводятся в соответствии с реализацией различных тематических образовательных проектов, являясь их кульминацией. Такое проектное планирование позволяет оптимально интегрировать содержание работы, рационально спланировать формы взаимодействия с детьми и их родителями. Цикличность организации досугов предполагает еженедельное их проведение (от 15 до 35 минут, в зависимости от возраста) во вторую половину дня. Содержание и форма развлечений должны варьироваться, поскольку каждый досуг должен нести новизну, быть сюрпризом. Ответственным за проведение различных по форме и содержанию развлечений должны быть разные педагоги (оптимальным является чередование организаторов детского досуга: воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физическому воспитанию и др.). Например, воспитатель организует в группе дни рождения детей, вечера загадок, игр, аттракционов, поэтические вечера, инструктор по физическому воспитанию—спортивные развлечения в спортивном зале и на улице, музыкальный руководитель—музыкальные вечера, вечера любимых песен и др. На любом развлечении должна звучать музыка, поэтому музыкальный руководитель рекомендует и помогает воспитателям подобрать фонограммы для каждой темы. Важно привлечь к организации детских досугов родителей, бывших выпускников, учащихся музыкальных школ, воспитанников детских юношеских спортивных школ и др. Возможными формами досугов и развлечений, которые будут интересны детям и не потребуют длительной подготовки, могут быть:

- «Песенные посиделки» - пение в кругу знакомых песен; театрализованное обыгрывание песен;
- «Сам себе костюмер» (ряжение) - примеривание различных костюмов, создание при помощи деталей костюмов и атрибутов игровых образов, спонтанные костюмированные игры, диалоги;
- «Мы играем и поём» - игры с пением (по показу, без предварительного разучивания), аттракционы;

- «Танцевальное ассорти» - свободное движение детей под музыку, образно-танцевальные импровизации, коммуникативные танцы-игры;
- «Магазин музыкальных игрушек» - свободные игры с инструментами, которые могут заканчиваться импровизированным оркестром;
- «Кукольный театр» - всевозможные варианты кукольных представлений: от показа взрослыми до спектакля, который показывают старшие дети малышам;
- «В гостях у сказки» - две-три коротких сказки разных народов, прочитанные в музыкальном зале в особой атмосфере с настольной лампой, либо спонтанное обыгрывание знакомой сказки;
- «Кинофестиваль» - просмотр любимых мультфильмов по известным сказкам, операм, балетам в условиях музыкального зала;
- «Будь здоровым, сильным, ловким!» - спортивно-физкультурные досуги с различными эстафетами и соревнованиями;
- «Наши любимые игрушки» - обыгрывание любимых игрушек, которые дети принесли из дома; загадки и стихи, исполнение песен об игрушках, игры-аттракционы или танцы с ними;
- «Театральные встречи» - выступления бывших выпускников, учащихся музыкальных школ, театральных групп с различными спектаклями в детском саду;
- Музыкально-литературные гостиные (подготовленные педагогами, учащимися музыкальных школ, родителями);
- Фольклорные развлечения («Капустница», «Масленица», «Святки» и др.);
- «Папа, мама, я—спортивная семья» - совместные физкультурные развлечения, походы;
- «Выпускники детского сада в гостях у малышей» - совместные танцы, песни, игры старших и младших дошкольников;
- «День рождения» - групповые праздники с чаепитием и угощениями, на которых поздравляют всех, кто родился, например, летом, осенью, весной или зимой (возможен вариант проведения таких развлечений каждый месяц);
- Экскурсии, посещения музеев, игры в музей (дети принимают на себя роль экскурсоводов по своей группе, детскому саду).

Эти и другие формы развлечений планируются и проводятся четыре раза в месяц для каждой группы. При планировании досуга учитывается время года, грядущие события, праздники, актуальные интересы детей, возможности, которые есть в детском саду. Например, вечер игр после Нового года может быть посвящён зимним забавам, в которые играли дети на празднике. Осенью вечер стихов и сказок для малышей можно составить из коротких сказок о животных, которые по-разному готовятся к зиме. В марте можно организовать с детьми 6-7 лет игры с инструментами как озвучивание стихов на весенние темы или творческую работу по теме «Капель», «Ручейки». Перечисленные формы досугов и развлечений представляют собой примерный список, на основе которого можно составить тематический план развлечений на год и более конкретно—на каждый месяц.