

Статья «Развитие интереса к своему здоровью у воспитанников старшего дошкольного возраста через музыкально-ритмические движения»

«Музыкальное воспитание - это не воспитание музыканта, а, прежде всего воспитание человека».
В.А. Сухомлинский.

В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и движения, интеграции различных видов художественной деятельности. Особое место занимают **музыкально-ритмические движения**. Музыка, движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец, помогают ребёнку подружиться с другими детьми, даёт определённый психотерапевтический эффект. Поэтому, одним из главных направлений работы как музыкального руководителя, так и воспитателя, является **развитие музыкально-ритмических движений у детей дошкольного возраста**.

Несмотря на то что, в детском саду уделяется должное внимание музыкально-ритмическому воспитанию, у многих детей наблюдается искривление позвоночника, ослабленное зрение и слух, а так же некоторые психические расстройства. В наш информационный век дети и взрослые увлечены компьютерными играми, интернетом, телевидением и т.д., мало времени отводят занятиям спортом, активному отдыху.

Как же вызвать у детей потребность в движении. Движение и игра – важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть – это ведущий мотив их существования, а для того чтобы дети могли в движении передавать характер музыки, их необходимо обучить определенным двигательным умениям и ритмическим навыкам.

Воспитателям следует в повседневную деятельность детей включать соответствующие возрасту пальчиковые и подвижные игры, песни и стихи, сопровождаемые движениями, двигательные упражнения, несложные танцы, элементарное музицирование на детских музыкальных инструментах, дидактические игры, способствующие развитию чувства ритма, метра (выкладывание моделей, схем, рисование повторяющихся элементов и т.п.) речевой материал доступен в лексическом отношении, включает малые формы русского фольклора и стихи. Все упражнения на логоритмических занятиях проводятся по подражанию, и речевой материал заранее не выучивается.

Виды упражнений:

1. **Ходьба** и маршировка в различных направлениях. Эти упражнения формируют чёткую координацию движений рук и ног, улучшают осанку, учат ориентироваться в пространстве, закрепляют понятие левостороннего и правостороннего движения, учат воспринимать словесную инструкцию, т.е. развивают слуховое внимание.
2. **Упражнения на регуляцию мышечного тонуса** направлены на развитие умения расслаблять и напрягать определённые группы мышц. Это необходимо для хорошей координации и ловкости движений.
3. **Упражнения на развитие дыхания, голоса и артикуляции. Логоритмика** (речевые игры, музыкально-игровые упражнения по слушанию музыки, музыкально – речевые игры и др) . Эти упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Работа над артикуляцией позволяет уточнить правильное звукопроизношение, развивает подвижность языка, челюстей, губ, способствует хорошей переключаемости артикуляционных движений.
4. **Счетные упражнения**. Эти упражнения позволяют задавать определенный темп и ритм выполнения движений, а также закрепляют счет в пределах 1-10. Чаще всего счетные

упражнения – это разнообразные считалки.

5. Речевые упражнения без музыкального сопровождения. Их суть – ритмичное проговаривание стихотворного текста с одновременным выполнением действий. Стихотворный текст в этих упражнениях является ритмической основой для выполнения движений. Это позволяет совершенствовать общую и мелкую моторику, вырабатывает хорошую координацию действий.

6. Упражнения, формирующие чувство музыкального размера (метра). Эти упражнения направлены на различение сильной доли в музыке. Это прекрасно формирует и развивает слуховое внимание.

7. Ритмические упражнения. Основная задача этих упражнений – сформировать у ребенка чувство музыкального ритма в движении.

8. Развитие чувства темпа. Эти упражнения необходимы, для того чтобы чувствовать темп в музыкальном произведении, а также эти упражнения необходимы, для того чтобы на основе музыкального темпа работать над темпом речи.

9. Пение. Пение прекрасно развивает дыхание, голос, формирует чувство ритма и темпа, улучшает дикцию и координирует слух и голос.

10. Пальчиковые игры. Науке давно известно, что развитие подвижности пальцев напрямую связано с речевым развитием. Поэтому, развивая мелкую моторику пальцев рук, мы способствуем скорейшему речевому развитию. Пальчиковые игры проводятся с пением, с проговариванием текста, а также с мелкими предметами – карандашами, палочками, мячами.

11. Игра на музыкальных инструментах. Если мы подробнее рассмотрим **музицирование на детских музыкальных инструментах** то увидим, что оно решает задачи многих упражнений: **развивает мелкую моторику, формирует чувство музыкального ритма, метра, темпа, улучшает внимание, память**, а также остальные психические процессы, сопровождающие исполнение музыкального произведения. Из чего делаем вывод что, **игра на музыкальных инструментах является одним из средств развития музыкально ритмических движений у детей дошкольного возраста. А кроме того один из любимых видов деятельности у детей.**

12. В работе с детьми необходимо включать прослушивание музыки и беседы о ней, рассматривание иллюстраций, рисование на эту тему, а также пластические этюды, импровизации детей и педагога под музыку. Главное – активизация внимания детей, пробуждение и поддержание у них интереса к музыке, к творчеству, развитие творческого воображения.

