

## **Рекомендации для руководителей физического воспитания "Использование музыкально-ритмических композиций в физическом развитии дошкольников"**

*Подготовила музыкальный руководитель- Шнейдер Анастасия Сергеевна*

Использование музыкально-ритмического сопровождения способствует:

- Коррекции личности, ее раскрепощению;
- Овладение ОРУ;
- Развитию чувства координации и ориентировки в пространстве;
- Созданию благоприятных условия для координированной работы центральной нервной системы, а также всего нервно-мышечного аппарата;
- Индивидуальному творческому проявлению детей в движении.

### **1. Использование музыкального сопровождения в водной части физкультурного занятия.**

Применение музыкального сопровождения способствует развитию чувства ритма и повышению эмоционального настроения вначале занятия физической культурой. Для различных видов ходьбы подбирается музыка (марш) со средним темпом, для беговой части более быстрая. Движения составляются в соответствии с музыкальными тактами.

### **2. Танцевально-ритмическая гимнастика.**

В области ОРУ упражнений игровой танец практически доступен каждому, и потому он должен стать важным компонентом массовой физической культуры, отвечающим, согласно природе танца, за психофизическое и социальное становление личности воспитанника. Такой тип танца применяется на утренней зарядке и вводной части занятия вместо стандартных ОРУ.

В качестве музыкального материала необходима достаточно весёлая эмоциональную песня, состоящая из трёх куплетов. Изначально танец выполняется по показу воспитателя, но затем роль демонстратора могут выполнять наиболее одаренные дети. Движения показываются в зеркальном отражении к воспитанникам.

В первом куплете делаются упражнения для головы и рук (наклоны, повороты и др.), во втором – для туловища (наклоны, повороты и др. с использованием рук и без), в третьем – ноги (махи, приседания и др., так же допустимо использованием рук для усложнения). В припеве и проигрышах выполняются танцевальные, прыжковые и беговые движения.

### **3. Утренняя зарядка.**

Утренняя зарядка в УДО проводится по возрастным группам, с учетом возрастных особенностей воспитанником. Проводятся различные виды ходьбы и бега по кругу, по принципу вводной части физкультурного занятия. После этого целесообразно проведение ОРУ в форме танцевально-ритмической гимнастики. Затем воспитанники делают дыхательное упражнение и в старшем дошкольном возрасте упражнения на координацию, под медленную красивую мелодию. При использовании музыки и песен в утренней зарядке нам необходимы не целые произведения, а только их определённые части, при этом сами эти композиции нужно записывать без пауз между собой.

### **4. «Игровые» танцы**

Обладая собственной природой и выразительными средствами, танец близок по своей двигательной природе отдельным видам физического воспитания, а по эстетическим параметрам - музыкальному воспитанию.

Танец - это вид творческой человеческой деятельности, в которой обязательно используются особые ритмические сочетания поз, которые обладают функциональным и эстетическим единством. Существуют зрелищные, эстетические танцы, предназначенные для выступления на утренниках, выступлениях, концертах, т.е. исполняемый для зрителей и игровые танцы. Привлечение этого типа танца в массовую физическую культуру может быть, но в весьма ограниченных и неразвернутых формах. Так же существует другой вид танца, условно назовем их, «игровыми», т.е. проводимый непосредственно в интересах самих участников.

В физкультуры на улице, когда проводится ряд подвижных игр для закрепления двигательных действий, для развития физических качеств и способностей, а так же в летне-оздоровительный период, необходимо использование танцев по показу воспитателя на занятиях.

В реализации образовательной области «Физическая культура» в УДО применяются современные популярные песни, которые имеют большую популярность среди детей, и золотые хиты Абба, Бони-М, Рики и Повери и т.д. В старших группах можно использовать танцы, которые уже давно известны мировой общественности, такие как «Ламбада» или «Макарена», необходимо лишь их слегка подкорректировать, с учётом возрастных особенностей учащихся.

### **5. Подвижные игры и игровые упражнения с использованием музыкального сопровождения.**

Подвижные игры по типу «Пустое место» или «Космонавты» можно проводить с использованием музыкального сопровождения, когда при окончании музыки дети должны выполнить определённое задание.

Так же можно проводить игры, при которых задания выполняются с началом музыкального сопровождения. Например, игра (условно назовём её) «Не ошибись». Дети бегают в рассыпную по залу, если заиграет красивая музыка – то бегут к корзине с цветами и делают вокруг неё круг, если будет композиция имитирующая звук дождя и грома, то становятся вокруг зонта, если пение птиц – то залезают на «шведскую» стенку. Естественно перед началом игры дети знакомятся с правилами и слушают предлагаемые варианты музыкальных композиций (или звуки природы).

Интересными для детей представляются имитационные игровые упражнения, когда они должны прочувствовать характер, эмоциональное составляющее музыкальной композиции и изобразить динамичное движение (ходьба на внешней стороне стопы – медведь, прыжки с продвижением вперёд – зайцы) или статическую позу.

## **6. Релаксация.**

Согласно требованиям теории и методики физического воспитания в УДО в заключительной части занятия физической культуры руководитель физического воспитания должен обеспечить плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной активности детей, а также создать благоприятные условия для успешного протекания восстановительных процессов в их организме и перехода к последующей деятельности. С этой целью обычно используются различные варианты упражнения на расслабление, равновесие, дыхательные упражнения и т.п. Для использования музыкального сопровождения здесь складываются весьма благоприятные условия, должны использоваться мелодии успокаивающей музыки характеризуются медленным, ровным темпом, плавным, уравновешенным движением, тихим или умеренным звучанием, мягкой метрической пульсацией, повторяющимися интонационными фразами, успокаивающим ритмическим рисунком, отсутствием резких изменений громкости звука. Весьма эффективно использование в конце занятий физической культуры звукозаписей естественных или изображаемых в музыке звуков природы: шума листвы, пения птиц, журчания ручья и т.д.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Благоприятно воздействовать этому процессу может использование танцев, ОРУ, различные задания, исполняемые под музыкальное сопровождение.

