

Музыкально - ритмические движения как средство здоровьесбережения детей дошкольного возраста

Цель: Организация музыкально-оздоровительной работы в ДОУ в процессе внедрения в работу технологии «Развитие музыкально - ритмических движений, детей дошкольного возраста через здоровьесберегающие технологии, как условие успешной социализации воспитанников».

Задачи:

1. Развитие координации движений, общей и мелкой моторики;
2. Развитие физических качеств (гибкости, пластичности, выносливости, ловкости, силы);
3. Формирование правильной осанки, красивой походки;
4. Развитие умения ориентироваться в пространстве;
5. Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

Дошкольный возраст, или период первого детства, характеризуется интенсивным развитием всех органов и систем. В последние годы наблюдается тенденция к ухудшению здоровья детского населения, увеличения количества детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии. Становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития маленького человека. Поэтому перед детским садом стоит важная задача - создание условий для сохранения здоровья дошкольников, то есть, разработка мер по здоровьесбережению, внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательно - воспитательный процесс.

Музыкально – ритмические движения – это вид музыкальной деятельности. Танцы и танцевальные движения оказывают благотворное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности суставов и развивают выносливость. Они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, плавности движений. С помощью танцевальных движений можно развивать внимание, память, умение ориентироваться во времени и в пространстве, координации движений. Таким образом, музыка и танец имеют большое оздоровительное значение для коррекции и профилактики различных заболеваний у детей дошкольного возраста.

Перед тем как приступить к работе с детьми педагогом проводится диагностика. Основной задачей, которой является определить индивидуальные музыкально-ритмические особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Следующим шагом идёт выбор и использование различных методических приемов:

1. Показ выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;
2. Выразительное исполнение движения под музыку;
3. Словесное пояснение выполнения движения;

4. Игровой;
5. Разговорно – игровой (позволяет ребёнку естественно проникнуть в художественный замысел и помогает скоординировать движения своего тела с характером музыки);
6. Иллюстрировано – наглядный;
4. Внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;
5. Творческие задания.

Занятия ритмикой начинаются с детьми 3 – 4 лет и продолжаются до старшего дошкольного возраста. Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение, подражая педагогу. Показ упражнения происходит в зеркальном изображении. Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей. Постоянно уточняя и совершенствуя детали техники выполнения упражнений, количество повторений увеличивается. Дети приобретают некоторый опыт в исполнении движений по показу педагога и запоминают танцевальные композиции. Все это способствует развитию у детей памяти, физических качеств (гибкости, пластичности, выносливости, ловкости, силы). В практике используются имитационные движения, раскрывающие определенное настроение или заданный образ (например, «хитрая лиса», «мишка косолапый» и т. д.). Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму. Воспитанники овладевают танцевальными движениями доступными возрастному периоду. Игровой и иллюстрировано - наглядные методы облегчают процесс запоминания и освоение упражнений, повышают эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления и воображения.

В ритмической пластике движения должны соответствовать музыке, а также быть:

1. Доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности);
2. Понятными по содержанию игрового образа (*например, для младших — мир игрушек, окружающей природы, персонажи популярных мультфильмов; для старших — герои волшебных сказок, переживаниями различных состояний и т.д.*);
3. Разнообразными, нестандартными, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на четвереньках, на коленках и пр.

Исполнение русских танцев, парных танцевальных композиций или хороводов способствуют развитию воображения, музыкально-творческих способностей ребенка, формированию процесса восприятия и включению в работу обоих полушарий мозга, снимает мышечную закрепощенность, улучшает физическое самочувствие, повышает общительность детей. Движения современных танцев, поочерёдное разведение коленей и т.д., отлично укрепляют мышцы стопы, формируют своды стоп. Махи руками в стороны, вперёд, пружинки, приставные шаги, различные виды наклонов,

поворотов в танцах способствует укреплению мышечного каркаса вокруг позвоночника, укрепляют мышцы конечностей, способствуют увеличению подвижности суставов.

Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким – они полнее насыщаются кислородом. Сердце работает ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород, питательные вещества и полнее забирая вредные продукты обмена. Нагрузка на мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка. Движения укрепляют сон лучше, чем любое снотворное.

Музыка должна быть богата образным содержанием, близка к детскому опыту, способна активизировать фантазию ребенка, направить ее на исполнение тех или иных выразительных движений и влиять на их качество. Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно разнообразными по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, *задорные, спокойные, грустные, шуточные, торжественные, изящные и т.д.*).

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.

Основа данного опыта базируется на программах и методических пособиях: по музыкальному воспитанию: «Методика музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугиной, «Праздник каждый день» И. Каплуновой, «Музыкальное воспитание в детском саду» М. Зацепиной. Технологии Е. Железновой «Ритмика для малышей», «Пальчиковые игры», «Развивающие музыкальные игры», «Игры для здоровья», Т. Лобановой «Развивающие игры, как здоровьесберегающая основа».

Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта – важнейшая задача ДОУ. Организация в детском саду музыкально-оздоровительной работы с использованием музыкально – ритмических движений обеспечивает более бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей, помогает в комплексе решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения. Ведь от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.

15.06.2022г.

Дёмкина Н.Б.