**Роль музыкально-ритмических движений в оздоровлении детей.**

Одним из средств  оздоровления детей нашем детском  саду является музыкально-ритмическая  деятельность. Занятия музыкально-ритмической деятельностью способствуют физическому развитию детей: совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом. А это очень актуально, так как к нам поступают часто болеющие дети, ослабленные физически.

 При  планировании  работы по развитию  музыкально-ритмических движений  выделяются **следующие задачи**:

1.     Укрепление физического и психического здоровья детей.

2.     Развитие музыкальных и творческих способностей, при максимально эмоциональном комфорте каждого ребенка, посредством музыкально-ритмической деятельности.

Музыкально-ритмическую деятельность впервые рассмотрел и обосновал в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак Далькроз (1865-1950 г.). Он был убежден, что обучать ритмическим движениям под музыку необходимо всех детей. Эмиль Жак Далькроз создал систему ритмических движений, по которой обучал своих учеников. Метод Далькроза очень прост: используя специальные тренировочные упражнения, развивать у детей с дошкольного возраста музыкальный слух, память, внимание, ритмичность, пластическую выразительность движений. На первое место он ставил игру, как естественную деятельность, и поэтому интерес и внимание учеников держится дольше. Этот важный вывод, мы принимаем к сведению и в настоящее время, система Далькроза основанная на принципе интереса и доступности стала средством борьбы с аритмией в лечебно- профилактических целях у детей дошкольного возраста.

Для решения  задач по оздоровлению детей в  нашем детском саду основное внимание  уделяется составлению **системы  музыкально-ритмических движений,** благотворно влияющих на здоровье детей.

**Музыкально-ритмические  занятия** помогают вовлекать, активизировать, побуждать интерес к деятельности, активизируют мышление.

**Для решения  оздоровительных задач были отобраны и систематизированы упражнения, игры способствующие**:

·      Нормализации мышечного тонуса, тренировке отдельных групп мышц; развитию основных видов движений (упражнение «Шарик»)

·      Выработке правильной осанки, чувства равновесия

(упражнение  «Палочка, столбик, упоры»)

·      Развитию точности, координации, плавности, переключению движений ( игра «Запрещенное движение»)

·      Формированию способности к снятию мышечного напряжения ( релаксационные упражнения.)

**Для решения  задач по музыкальному воспитанию музыкально-ритмические  упражнения направленные на:**

- Формирование  чувства музыкального темпа, ритма,  размера.

- Согласование  движений с музыкальным темпом, ритмом, ритмичности движений под  музыку.

- Изменение характера  движений в соответствии с  изменением контрастов звучания.

- Согласование  движений с пением.

**Одним из лечебных факторов является музыка**. Восприятие специально подобранной музыки не требует  предварительной подготовки и доступно всем детям**. Музыка позволяет точно  дозировать психофизическую нагрузку,** начиная с прослушивания нежных звуков и доходя до мощных ритмов аэробики и танцев. Разные виды музыки воздействуют на различные функции организма. Важно отметить, что дыхательная  музыкотерапия позволяет детям  заниматься оздоровлением, не замечая  процесса лечения. Музыка,  оживляя  эмоциональную сферу восстанавливает иммуннобиологические процессы, имеется ввиду, что при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций снижается иммунитет человека, и он чаще болеет. Музыка действует на эмоции человека, а любая эмоция как известно связана с определенными биологическими реакциями в организме. Поэтому в определенном смысле можно считать, что каждое музыкальное произведение вызывает различные изменения в биохимических процессах. Специально подобранная музыка позволяет дозированно «тренировать» эмоциональный мир ребенка и повышать уровень иммунных процессов в организме, т.е. приводит  к снижению его заболеваемости.

      Музыка, наряду с другими факторами оказывает  глубокое влияние на эмоциональную  сферу в силу своей вибрационной, ритмической и мелодической природы. **Следовательно при помощи музыки можно проводить развивающий дозированный эмоциональный тренинг,** который приводит к улучшению психофизического состояния организма ребенка и рождает ощущение здоровья и счастья в момент движения, игры. Музыка может использоваться и в реабилитации ребенка в следствии ее связи с правым полушарием мозга, ответственным за образное восприятие. Активизация деятельности правого полушария при создании музыкальных образов приводит к оживлению эмоциональной сферы, что в свою очередь гасит доминантный очаг возбуждения, связанный с болезнью. Музыка развивает экспрессию человека – двигательную, речевую, мимическую, позволяет ему при музицировании создавать вокруг себя звуковую среду. Музыка способствует эмоциональной «настройке» организма, и поэтому может быть самым первым шагом на пути оздоровления. Она способна объединить действия, придать ритмичность, последовательность, целостность и эстетическую форму. Мы убеждены, что эстетический компонент должен присутствовать во всех оздоровительных методиках, а музыка чрезвычайно богата этими возможностями (М.Л. Лазарев)

**Музыка может  быть фоном** и при релаксации (расслаблении напряженных мышц). По мнению дошкольного  психолога Л. Карманова 1984 г. рекомендуется  вводить расслабляющие упражнения в повседневной жизни группы детского сада и применять их неоднократно в течение дня. Было замечено, что люди умеющие расслабляться сохраняют энергию, необходимую для продолжения их деятельности, менее раздражительны и агрессивны. Таким образом, релаксационные упражнения в конце занятия помогают детям восстановить психофизический покой, восстановить физическую силу. Также воздействие музыки на ребенка стимулирует у него фантазию, помогает творчески использовать пластическую выразительность, раскрепостится, и ощутить возможности своего тела, с помощью разнообразных ритмопластических упражнений и игр. Они развивают, прежде всего, гибкость и умение владеть своим телом и представляют собой задания, несущие «художественно-смысловой образ», затрагивающий эмоциональный мир ребенка.

Очень важно чтобы в  каждое занятие были включены специальные **дыхательные упражнения**, которые не только укрепляют мышцы  грудной клетки, но вместе с ним  производят массаж сердечной мышцы, улучшая кровообращение. **Правильное дыхание** не только позволяет развивать  все психические процессы, регулировать эмоциональные состояния, значительно  увеличивать скорость протекания мыслительных операций, но и длительно сохранять  приобретенные навыки и умения. **Дыхательные  упражнения также направлены на профилактику острых респираторных заболеваний**. Сочетание активных музыкально-ритмических движений с дыхательными упражнениями поддерживает эластичность легочной ткани, увеличивает подвижность грудной клетки, тем самым значительно повышая ее резервные возможности, также способствует тренировке дыхательных мышц. По выражению советского физиолога, академика П. К. Анохина дыхательная гимнастика, сочетающаяся с активными движениями и нагрузками, приводит к перестройке координационных отношений в функциональной системе дыхания в соответствии с новыми требованиями, предъявляемыми организму. В результате такой тренировки постепенно происходит уравновешивание между потребностью организма в кислороде и работой его функциональных систем.

Правильный вдох производится через нос, а выдох  ртом, спокойно без толчков, губы при  этом сложены «дудочкой», для создания некоторого сопротивления выдыхаемой воздушной струе. Задержка воздуха  в легких нужна не только для фиксации дыхания, но и для того, чтобы выработать навык устойчивости грудной клетки и диафрагмы в моменты наибольшего  растяжения, что благоприятно влияет на функционирование гортани и резонаторов  всего речевого аппарата и всей дыхательной  системы в целом.

**Упражнение «Ладошки»**

Ладушки-ладошки

Звонкие хлопошки

Мы ладошки все сжимаем

Носом правильно вдыхаем

Как ладошки разжимаем,

То свободно выдыхаем.

**Упражнение «Насос»**

По шоссе летят машины

Все торопятся, гудят

Мы накачиваем шины,

Дышим много раз подряд

**Музыкально-подвижные  игры**, включенные в занятия, имеют  особое значение. Они способствуют развитию произвольности движений и  поведения, развитию мышления, личностных качеств детей. Соревновательный характер подвижной игры стимулирует познавательную и личностную активность ребенка. Также  следует отметить, что игры создают  благоприятные условия для развития творческого воображения у детей. По мнению В. М. Бехтерева организация  движений с помощью музыкального ритма устанавливает равновесие в деятельности нервной системы  ребенка, помогает умерить слишком  возбужденные темпераменты и растормозить заторможенных детей, урегулировать  неправильные и лишние движения. С  помощью музыкально-подвижных игр  возможно снятие психо - эмоционального напряжения. Звучание музыки поможет ребенку войти в нужное эмоциональное состояние: лирическая музыка дает общее настроение успокоения, ровное внешнее поведение, а драматическая музыка создает настроение возбуждения, повышенного жизненного тонуса.

Для развития музыкально-ритмических движений, в нашем детском саду проводится – **Танцевальный кружок «Непоседы»** (как одно из оздоровительных средств) в нашем детском саду он проходит два раза в неделю. Длительность занятия: средняя группа -  25 минут, старшая и подготовительная -  30-35 минут соответственно. Проводить занятия рекомендуется в облегченной одежде и чешках.

Занятия имеют  следующую структуру:

1.     **Вводная часть** – двигательная разминка, включающая в себя разминку в виде различных видов ходьбы, перестроений, бега в различных направлениях под музыку.

2.     **Основная часть** – состоит из упражнений на развитие музыкально-ритмических движений, на развитие эмоциональной сферы, творческих способностей, упражнения, способствующие оптимизации функции дыхания.

3.     **Заключительная часть** – включает в себя подвижную или речевую игру и обязательную релаксационную фазу.

 Основной  **задачей вводной части** является  нормализация мышечного и повышение  эмоционального тонуса. Во время  дыхательной разминки организм  ребенка подготавливается к выполнению  более сложных заданий, эмоционально  заряжается.

**Упражнение «Обними плечи»**

Ах какой хороший я!

Как же я люблю себя!

Крепко обнимаю,

Носиком вдыхаю**.**

В **основную часть**  включается упражнения на развитие музыкально-ритмических  движений. Овладевая ими, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается  мышечное чувство, пространственная ориентировка и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус. Другой важной составляющей этой части занятия являются разнообразные  игры, двигательные и психологические  этюды. Они решают сразу несколько  задач: снятие двигательной нагрузки и  мышечного напряжения и выполнение роли связки при переходе от одного вида деятельности к другой. Параллельно ведется работа над формированием правильного дыхания. Аналогично проводится работа по согласованию движения с музыкой и пением, особая роль отводится психологическим этюдам. Их применение направлено на развитие эмоционально-личностной сферы детей, способствует пониманию эмоциональных состояний и личностных качеств других людей, умению их выражать.

**Заключительная  часть** – это подвижные музыкальные  и речевые игры с обязательной релаксационной фазой для снятия двигательного психо - эмоционального напряжения.

Важно отметить, что занятия по развитию музыкально ритмической деятельности проходят на фоне эмоционального подъема детей. Это обеспечивается тщательным подбором музыкального репертуара, текстов. Особое значение имеет правильное отношение к достижениям каждого ребенка. Необходимо поощрять малейшие успехи детей, оказывать максимальную помощь, проявлять терпеливое, щадящее отношение к каждому. Дети должны испытывать радость от предоставленной им возможности выразить себя в движении, передать движением свои чувства, переживания, свое понимание музыкального образа, что приводит к улучшению психологического и физиологического состояния организма ребенка.

Практическая часть семинара

1. **Вводная часть** – двигательная разминка (Флик-фляк)
2. **Основная часть** – разучивание движений танцев: «Зонтики», «Степ»
3. **Заключительная  часть** – Игра «Прыгай и замри» и релаксационная фаза.