

# *Консультация*

## **ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ** **НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ**

*для родителей*

*Музыкальный руководитель*

*О.С. Менязева*

*МБДОУ детский сад №7 «Буровичок»*

## ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ

Музыка, которую мы слышим, воздействует на общее состояние всего организма человека, вызывая реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

В.М. Бехтерев, подчёркивая эту способность, доказал, что если установить механизмы влияния музыки на организм, то можно вызвать или ослабить возбуждение.

П. Анохин, изучавший вопросы влияния мажорного и минорного лада на состояние организма, делает вывод, что умелое использование мелодического, ритмического и других компонентов музыки помогает человеку во время работы и отдыха.

Пение развивает голосовой аппарат, укрепляет голосовые связки, улучшает речь, (врачи-логопеды используют пение при заикании), способствует выработке вокально-слуховой координации. Правильная поза при пении регулирует и углубляет дыхание.

Занятия ритмикой, основанные на взаимосвязи музыки и движения, улучшают осанку ребёнка, координацию, вырабатывает четкость ходьбы и лёгкость бега. Динамика и темп музыкального произведения требуют в движениях соответственно изменять скорость, степень напряжения, амплитуду, направление. Известно, что звучание музыкальных произведений повышает работоспособность сердечно-сосудистой, мышечной, двигательной, дыхательной систем организма. При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается вентиляция лёгких, увеличивается амплитуда дыхательных движений. В то же время можно говорить о развитии у детей музыкальности (эмоциональной отзывчивости, слуха). Ребёнок и здесь учится воспринимать музыку, двигаться в соответствии с её характером, средствами выразительности.

Задачи физического воспитания тесно связаны со всеми разделами воспитания в детском саду. Программа детского сада предусматривает работу над развитием движений и в музыкальном воспитании. Музыкальные игры и пляски построены, главным образом, на основных движениях: ходьбе, беге, прыжках, подскоках. Их совершенствование идет как на музыкальных, так и на физкультурных занятиях. Например, передача движениями бодрого характера музыки способствует выработке правильной осанки, координации движений рук и ног, легкости шага, а обучение правильному шагу и бегу на физкультурных занятиях укрепляет мышцы ног и тем самым способствует более легкому освоению танцевальных движений. В организации работы по физическому воспитанию музыкальный руководитель должен принимать активное участие. В основе движений лежит определенный ритм, соотносимый с ритмичностью музыкального звучания. Музыка повышает интерес к играм и упражнениям, придавая им особую эмоциональность. Между музыкой и движением при их

одновременном исполнении устанавливаются тесные связи. Определяющую роль играет музыка. Сопутствуя музыке, движения выражают ее образное содержание.

Метрическая пульсация, акценты, несложные ритмические рисунки легко воспроизводятся в беге, шагах, хлопках. Изменения темпа, динамики музыкального произведения влекут за собой изменения в скорости, и степени напряженности выполнения движения. Между музыкой и движениями легко устанавливаются нужные взаимосвязи: движения заставляют интенсивнее, полнее воспринимать музыкальное произведение, а музыка управляет ритмом движений, придает им особую выразительность, облегчает их выполнение. Музыка помогает детям одновременно начать и закончить то или иное движение или всё упражнение, выполнять его в определенном темпе. Хорошо сочетаются с музыкой ходьба, бег на носках в колонне, по одному на месте, бег врассыпную и некоторые подвижные игры, в основном хороводного построения, где музыкальное сопровождение — смена тем, частей — обуславливает переход к другому действию, начало или окончание определенной последовательности действий. Например: в игре «Кто скорей» дети бегают по залу врассыпную под звучание музыки, а по ее окончании быстро садятся на стулья. В сопровождении музыки следует проводить различные упражнения: в ходьбе, беге, построениях и перестроениях, что обеспечит быстроту и четкость их выполнения. Не сопровождаются музыкой такие упражнения: лазание, прыжки в длину и высоту с места и с разбега, метание, подвижные игры, содержащие соревновательные элементы. Каждый ребенок выполняет их в своём индивидуальном темпе.

На физкультурном занятии музыка используется и в комплексе упражнений, ранее разученных без музыкального сопровождения.

В работе по развитию движений большое место занимает утренняя гимнастика. Основное ее значение — оздоровительное: укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются все функции и системы организма. Кроме того, утренняя гимнастика позволяет организовать детский коллектив. Важная задача гимнастики с музыкой — создание у детей бодрого настроения, что способствует их активности в труде, играх, занятиях. Музыка вызывает у детей положительные эмоции и тем самым облегчает выполнение движений.

Утренняя гимнастика создаёт бодрое настроение, подготавливает детский организм к различным видам деятельности. Подбирая музыкальное сопровождение, учитывается физиологическая нагрузка, возрастные особенности детей,

Младшим дошкольникам трудно выполнять упражнения в едином темпе. Когда утренняя гимнастика проводится на воздухе, то лучше использовать аудиозапись.

На физкультурных занятиях музыка звучит эпизодически: во время ходьбы, бега, подпрыгиваний, перестроений, некоторых обще развивающих упражнений. Основная часть занятия, как правило, проводится без музыки, однако отдельные подвижные игры могут включать музыкальное

сопровождение.

Применение музыкального сопровождения в процессе обучения физическим упражнениям зависит от этапов их разучивания. При ознакомлении с движением, его показе музыка облегчает восприятие. После показа упражнения даётся характеристика. Например: инструктор по физкультуре показывает упражнение с обручем в сопровождении «Вальса», С. Асафьева, затем говорит:

«Музыка спокойная, певучая, негромкая и движения должны быть лёгкими, неторопливыми, плавными».

Разучивание отдельных элементов движения проводится без музыки, так как её восприятие на этом этапе снижает сознательное управление двигательными навыками и может привести к механическому их воспроизведению.

В качестве музыкального сопровождения упражнений в основных видах движений используется народная, классическая музыка, сочинения современных композиторов.

Различные музыкальные произведения в аудиозаписи также с успехом используется в качестве сопровождения на утренней гимнастике и физкультурном занятии.

Исполняя во время гимнастики музыкальное произведение, нельзя искажать его — подчеркивать отдельные ритмические фигуры, делать произвольные паузы, чтобы приспособить его для более удобного выполнения того или иного движения.

Упражнения сопровождаются музыкой тогда, когда они заранее разучены с инструктором по физкультуре. Музыкальный руководитель должен научить воспитателей показывать все движения упражнений в соответствии с характером, средствами выразительности и формой музыкального произведения. Разучивание упражнения следует начать с объяснения воспитателем правил выполнения и первые один-два раза провести его без музыки. Знакомые упражнения можно сразу исполнять с музыкальным сопровождением. Воспитатель должен следить за четким соотношением музыки и движений. Функция музыки не сводится лишь к аккомпанементу или фону выполнения движений, она, прежде всего, должна помочь детям эмоционально осознать свои движения.

Музыкальный руководитель и инструктор по физкультуре сообща планируют работу по развитию движений, стараясь избежать слишком большого разнообразия материала, установить известную последовательность в его прохождении. Это способствует взаимодействию музыкального и физического развития дошкольников.

Воспитывая ребенка средствами музыки, педагоги должны понимать ее значение для всестороннего развития личности и быть ее активным проводником в жизнь детей.

