**«Влияние музыкально-ритмических движений на здоровье детей дошкольного возраста»**

В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и движения. По мнению Платона: «Трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веков: он может быть выражен в двух положениях: гимнастика для тела и музыка для души:..»

Детство дошкольников невозможно без игры, без сказки. Музыка, погружает детей в мир сказки, творчества, фантазии, воображения. На мой взгляд, в жизни детей дошкольного возраста игра является ведущим видом музыкальной деятельности, игровой метод помогает мне в обучении музыкальным движениям, поэтому применяю на занятиях сюжетные, контактные и объединяющие игры, которые помогают детям войти в образ, согласовывать движения с музыкой. Для того, чтобы более чётко согласовывать свои движения с музыкой, предлагаю импровизировать несложные музыкальные этюды. Все мои занятия носят игровой характер, где дети попадают в сказку, изображают героев и сами сочиняют собственные сказки. С помощью игры в интересной и непринуждённой форме, ориентирую огромные возможности музыки на оздоровление детей. Использую в музыкальной деятельности, музыкальные лого - ритмические задания, которые включают в себя игры со словом, игры с пением, музыкально – дидактические игры, а также разнообразные упражнения для ориентировки в пространстве. Применяю приём музицирования на детских музыкальных инструментах, где дети отображают свой внутренний мир, чувства и переживания, тем самым развивая ритмический слух.

Возраст от трёх до семи лет, самый важный период для формирования личности ребёнка, где закладываются прочные основы здоровья. Моя задача укреплять здоровье детей, обеспечить нормальную жизнедеятельность растущего организма. Реализовать эту задачу позволяют музыкально – ритмические движения. Музыкально – ритмические движения особый вид деятельности, который развивает внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, музыкальность и эмоциональность, способность к импровизации в движении под музыку. Движение, связанное с музыкой, всегда сопровождается эмоциональным подъёмом, поэтому благотворно влияет на физическое развитие и здоровье детей. Известно, что здоровый ребёнок лучше приспосабливается к смене условий, лучше воспринимает предъявляемые ему требования, поэтому использую «музыку и движение», как могучее средство воспитания и развития ребёнка. Моя цель воплощать в жизнь оздоровительные функции движений под музыку.

Музыкально – ритмические движения и ритмика, это одно из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, её характер, образы передаются в движениях. Основная задача ритмики –формирование у детей восприятия музыкальных образов. Ритм – основа музыки и он взаимосвязан со всеми остальными средствами музыкальной выразительности. Идею использования движения как средства формирования музыкальности детей выдвинул швейцарский учёный и композитор Э. Ж. Далькроз. По его мнению, ритм музыки и пластики объединяется в движении, он считал, ритмическая гимнастика должна приносить детям радость.

Перед разучиванием музыкально – ритмического движения, предлагаю детям послушать музыку, рассказать о характере, жанре, темпе, динамики, регистре, выражать своё настроение, так как слушание музыки является активным внутренним процессом сосредоточения, который формирует у детей умственные способности, укрепляет физическое здоровье. Всё это воспитывает слуходвигательный аппарат в целом, что лежит в основе воспитания музыкального ритмического чувства. Чтобы содержание музыки хорошо воспринималось детьми, использую различные виды наглядности,художественную литературу: короткий образный рассказ, сказка, стихотворение.

Наряду с прослушиванием музыки и словесным объяснением, применяю показ движения. Для того чтобы, сохранить у детей первоначальный живой интерес к упражнению, вызвать желание настойчиво и старательно над ним трудиться, обращаю внимание на упражнения, которые связаны с пляской.Предлагаю детям использовать в танцевальных движениях ленточки, шелковые шарфики, косынки разного цвета. «И взрослые, и дети, - пишет, дирижёр Л. Стоковский, -слушая музыку, нередко ощущают желание двигаться в её ритме. Они начинают делать движения руками, притопывают ногами, покачивают головой. Это – бессознательный танец». Ребёнок интуитивно испытывает потребность в движениях под музыку, поэтому так важно развивать у него начальные формы таких проявлений.

Музыка и движения органически взаимосвязаны. Считаю, что не менее важная функция движений связана с эстетическим воспитанием, формированием культуры движений. Важным показателем культуры движений, является красивая осанка. Кроме того состояние осанки является одним из показателей здоровья детей. В музыкальной деятельности перед выполнением движений под музыку, предлагаю детям правильно занять исходное положение, соблюдать координацию движений рук и ног, следить за осанкой, добиваюсь не просто усвоения какого – либо движения, а качественного, выразительного, свободного, естественного, без напряжения. Различные музыкальные произведения вызывают у детей эмоциональные переживания, под влиянием которых движения приобретают соответствующий характер. Например, торжественное звучание радует, бодрит – это выражается подтянутой осанке, точных, чётких движений рук и ног. А спокойный характер музыки позволяет сделать осанку свободнее, движения более мягкими, неторопливыми. В музыкальной деятельности применяю оздоровительные упражнения: для нормализации мышечного тонуса, тренировке отдельных групп мышц упражнение «Шарик», развитию координации, плавности, переключению движений «игра Запрещённое движение», выработке правильной осанки, чувства равновесия упражнения «Палочка», «Столбик», «Упоры».

Музыкально – ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение, снятию упрямства и негатива, а также физическую агрессию. Упражнения могут быть из исходных положений лёжа на спине, на животе, стоя на коленях и просто потряхивание кистями рук, стопами ног. Известно, что психогимнастика полезна для всех детей, но особенно для тех, кто отличается повышенной утомляемостью, непоседливостью, замкнутостью. В музыкальной деятельности, использую психогимнастические этюды и упражнения, которые способствуют снятию психоэмоционального напряжения, которые учат управлять своим настроением, правилам поведения. Например «Танец пяти движений», где дети могут проявить себя в разных образах: птички, бабочки, сломанные куклы, весёлые лягушата, озорные лошадки. Такие упражнения развивают внимание, слуховое восприятие, фантазию, творческое воображение, даже малоактивные дети с удовольствием передают образы.

Дыхательная гимнастика необходима детям, она способствует насыщением кислородом всего организма. Правильное дыхание улучшает работу головного мозга, нервной системы, органов пищеварения. Выдох помогает успокоиться, расслабиться, справиться с волнением. Проводя дыхательные упражнения, наблюдаю за детьми, слежу за состоянием каждого ребёнка, чтобы не было симптомов: резкое изменение цвета лица, дрожание рук и ног, учащённое дыхание. Чтобы не кружилась голова, применяю упражнение «Ладошки».

Создавая положительно – эмоциональный фон занятия, добиваюсь осуществить лечебно – оздоровительный процесс, через доброе, позитивное отношение и доверие ко мне. К формам организации здорового ребёнка отношу: утренняя гимнастика, занятия музыкальными движениями, ритмической гимнастики, оздоровительные мероприятия в режиме дня, а также развлечения и спортивные праздники.

«Движение и Танец» помогает ребёнку подружиться с другими детьми, даёт определённый психотерапевтический эффект. Поэтому одним из главных направлений своей работы я выбрала развитие музыкально – ритмических движений у детей дошкольного возраста.

*Литература:*

1. М. И. Чистякова «Психогимнастика» 2009г.
2. «Игры, аттракционы, сюрпризы» 1999г.
3. Е. П. Раевская «Музыкально – двигательные упражнения в детском саду» просвещение, 1991г.
4. Н. А. Ветлугина, А. В. Кенеман «Теория и методика музыкального воспитания в детском саду» просвещение, 1983г.
5. В. И. Петрушин «Музыкальная психология» 2009г.