

Доклад «Развитие двигательной активности на музыкальных занятиях»

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым:
пусть он работает, действует, бегает, кричит,
пусть он находится в постоянном движении»
Жан Жак Руссо

Дошкольный возраст – это ответственный период жизни, когда закладываются основы физического, психического и личностного развития. Современные дети испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы.

- У детей, которые большую часть времени проводят в статическом положении, увеличивается нагрузка на определенные группы мышц и вызывается их утомление, снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.
- Рекомендуемые нормы двигательной активности:

50-60% от времени бодрствования, 5-6 часов в сутки.

- Энергетическое правило двигательной активности гласит:

Восстановление затраченной энергии у растущего организма характеризуется не только возвращением к исходному уровню, но и его превышением!

Это значит, в результате движений происходит:

1. Не трата, а приобретение массы тела, что обеспечивает рост;
 2. Возрастают функциональные и энергетические возможности организма, позволяющие выполнять всё большие по объему и интенсивности нагрузки.
- Во многих странах Европы в начале 20 века большое распространение получила система ритмического воспитания. Ее создателем был музыкант, педагог, дирижер, известный швейцарский композитор и основатель института музыки и ритма Эмиль Жак Далькроз.

При помощи сочетания ритма, музыки и движений Жак Далькроз, используя специально подобранные упражнения, развивал у детей музыкальный слух, память, ритмичность, пластичность, выразительность движений. Эту методику музыкально-ритмического воспитания стали применять как у нас, так и за рубежом.

- Большая роль по развитию двигательной активности детей на музыкальных занятиях принадлежит музыкально-ритмическим движениям.
- Это:
 1. Музыкально-ритмические упражнения;
 2. Танцы, пляски, хороводы;
 3. Музыкальные игры.

Музыкально-ритмические упражнения –

Дети осваивают отдельные виды движений: всевозможные повороты, вращения, кружения, наклоны, покачивания, разновидности шага, бега, прыжков, поскоков, а также упражнения на разнообразные построения: движения по кругу, цепочкой, парами и т.д.

В контексте занятий ритмикой эти упражнения получают новую смысловую окраску. Движения связываются с яркими музыкальными образами (скачущие лошадки, прыгающие зайчики, крадущиеся кошечки и т.п.), расцветаются фантазией детей, будят их творческое воображение.

Танцы, пляски, хороводы –

Также весьма привлекательный для детей раздел занятий ритмикой. Основу составляют несложные народные танцы, характерные танцы. К свободным танцам относятся пляски и хороводы, которые придумывают сами дети.

Музыкальная игра –

Важный метод музыкального развития. Музыка усиливает эмоциональную сторону игры, погружает ребенка в мир сказочных персонажей – все это углубляет восприятие и понимание музыкального произведения, помогает сформировать музыкально-ритмические и двигательные навыки.

Задача педагога – научить детей двигаться в характере музыки, передавая ее темповые, динамические особенности.

- Непринужденность, приобретаемая детьми при выполнении ритмических движений, положительно влияет и на двигательные свойства речевых органов. На занятиях используются упражнения с хлопками и пением, упражнения на развитие дыхания, голоса, артикуляции, пальчиковая гимнастика.
- При использовании методов и приемов учитывается уровень развития детей, их возрастные особенности, а также объем навыков

по всем видам деятельности, которыми они овладели на данный момент.

- Овладевая общеразвивающими упражнениями и разнообразными танцевальными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки. Развивается мышечное чувство, координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус.
- Полное слияние музыки и движения стимулирует работу всех систем организма. Пение песен различного характера в сочетании с физическими упражнениями врачи считают лучшей формой дыхательной гимнастики.
- Таким образом, музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание у каждого ребенка эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, занятия ритмикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонически развитой личности.