

## Роль музыкально-ритмических движений в оздоровлении детей

[Медицина](#) | [Музыка](#) | [Творчество](#) | [Оздоровление детей](#)

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

Одним из средств оздоровления детей в 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, туберкулезно-инфицированные, 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.

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 ( )

### Студенческие работы

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.

В связи со спецификой ДООУ в каждое занятие 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 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 уравнивание между потребностью организма в кислороде и работой его функциональных систем.