

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 8
комбинированного вида

Консультация для педагогов ДОУ на тему:

**«Музыкально-ритмические движения как средство
укрепления здоровья и всестороннего развития ребенка-
дошкольника»**

Составила: Андропова Галина Владимировна,
музыкальный руководитель высшей
квалификационной категории.

г. Чебаркуль, 2017

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка. И, как известно, чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, тем более гармоничным, естественным и успешным, в таком виде деятельности, как движение под музыку, будет дальнейшее развитие ребенка, становление его личности. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребенок овладевает не только разнообразными двигательными навыками и умениями, но также и опытом творческого осмысления музыки, ее эмоционально - телесного выражения. Музыкальные занятия в детском саду имеют четкое построение и включают в себя несколько разделов музыкальной деятельности детей. Один из них – музыкально-ритмические движения. Он включает в себя упражнения, танцы, пляски и музыкальные игры. Музыкально – ритмические движения составляют основную потребность детей дошкольного возраста. Движение обеспечивает восприятие музыки, а музыка помогает запомнить движение. Так, дополняя друг друга, они воспитывают у детей любовь к музыке, ощущение пластики, ритма, координацию, музыкальную память, формируют эстетический вкус.

Движение под музыку является для ребёнка одним из самых привлекательных видов деятельности, игрой, возможностью выразить эмоции, реализовать свою энергию, поэтому оно в целом сказывается благотворно на воспитании и состоянии его здоровья.

Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец, помогают ребёнку подружиться с другими детьми, даёт определённый психотерапевтический эффект.

В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности. Об этом знали ещё в Древней Греции, где сформировалось представление о том, что основой прекрасного является Гармония. У философов Древней Греции было немало последователей. Так, идея синтеза музыки и движения была подхвачена швейцарским музыкантом и педагогом Эмилем Жаком Далькрозом (1865 – 1950), который разработал на её основе уже в начале 20 века систему музыкально-ритмического воспитания детей. Эта система стала известна во многих странах России и Европы под названием «метода ритмической гимнастики». Современность и актуальность этой методики и по сей день широко используется специалистами по физическому и музыкальному воспитанию. Заслуга Э.Далькроза прежде всего в том, что он видел в музыкально-ритмических упражнениях универсальное средство развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений, творческого воображения. В комплексе ритмических упражнений швейцарский педагог выделял как основу именно музыку, поскольку в ней имеется идеальный образец организованного движения.

Система Жака Далькроза получила дальнейшее развитие в работах российских педагогов: Нины Георгиевны Александровой, Веры Александровны Гринер и др. Российские педагоги-ритмисты понимали важность распространения музыкально-ритмического воспитания для детей и молодёжи и подчёркивали также и лечебно- оздоровительное значение занятий ритмикой.

Музыкально-ритмическая деятельность способствует оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма, созданию необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения. Т.о, вывод напрашивается сам собой: музыкально-ритмические движения не только всесторонне развивают детей, но и способствуют укреплению детского здоровья.

Цель музыкально – ритмических занятий – дать ребёнку необходимые двигательные навыки, увлечь, заинтересовать его музыкой, дать возможность почувствовать радость от ощущения своего тела, свободно двигающегося и подчиняющегося музыкальному ритму.

Музыкально-ритмические занятия в ДОУ позволяют решать следующие задачи:

1. Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, т.е. чувствовать её настроение и характер, понимать её содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти.

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

4. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения переживать другим людям и животным;

-воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Конкретизируя содержание каждого направления, выделим самое основное в каждом из них по возрастным группам.

МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движения, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела (короткие ноги и руки, большая голова, короткое туловище) сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей ещё не достаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики, и все они носят, как правило, игровой характер.

Приоритетные задачи:

- воспитание интереса, потребности в движениях под музыку;
- развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки;
- обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально – игровым образом.

Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками, педагогами и родителями;
- обогащение слушательского опыта : узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен, пьес изобразительного характера и выражение этого в эмоциях, движениях;
- развитие умения передавать в движении характер музыки и её настроение (контрастное: весёлое – грустное, эмоциональное – спокойное и т.д.);
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (быстрый - медленный), динамику (громко - тихо), регистр (высоко – низко), ритм (сильную долю – как акцент, ритмическую пульсацию мелодии), различать двух – трёх частную форму произведения (с контрастными по характеру частями).

Для развитие способности передавать в пластике музыкальный образ в этом возрасте используются следующие виды движений:

- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг);
- бег – мягкий, ритмичный, передающий различные образы (бабочки, птички, ручейки и т. д.);
- прыжковые движения – на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, прямой галоп – «лошадки»;

Развитие умений ориентироваться в пространстве:

- самостоятельно находить место в зале;
- перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

Развитие творческих способностей:

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.

Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой – развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию;
- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх и т.д., то есть контрастные по характеру настроения;
- тренировка подвижности нервных процессов – умение изменять движения в соответствии с различным темпом, формой и ритмом музыки;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления – умение выполнять упражнения от начала до конца, не отвлекаясь – по показу взрослого.

Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выразить это в пластике;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить её на место.

Показатели развития

Важнейшим показателем уровня музыкально – ритмического развития ребёнка в этом возрасте является интерес к самому процессу движения под музыку, выразительность движений и умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ. Разнообразие выполняемых движений, соответствие их темпу, ритму, форме музыкального произведения свидетельствуют о высоком уровне музыкального и двигательного развития ребёнка.

СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения, возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Приоритетные задачи:

- развитие гибкости, пластичности, мягкости движения, а так же воспитания самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.

Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности в её слушании, движении под музыку в свободных играх;
- обогащение слушательского опыта – включение разнообразных произведений для ритмических движений: народных, современных детских песен и некоторых доступных произведений изобразительного характера композиторов – классиков;
- развитие умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (весёлое, грустное, спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное и т. д.);
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (быстрый - медленный), динамику (громко – тихо, умеренно громко, усиление звучания и уменьшения), регистр (высокий, низкий, средний), метро – ритм (сильную долю, ритмическую пульсацию мелодии), различать двух – трёх частную форму произведения, вариации с контрастными по характеру частями;
- развитие способности различать жанр произведения (плясовая, колыбельная, марш) и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и слове.

Для развитие способности передавать в пластике музыкальный образ в этом возрасте используются следующие виды движений:

- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена в разном темпе и ритме;
- бег – лёгкий, ритмичный, передающий различный образ, широкий (волк), острый (бежим по «горячему песку»);
- прыжковые движения – на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, прямой галоп, лёгкие поскоки;
- общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, упражнения на гибкость, плавность движений, махи руками;
- имитационные движения – разнообразные образно – игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние;
- плясовые движения – элементы народных плясок, доступных по координации.

Развитие умений ориентироваться в пространстве:

- самостоятельно находить свободное место в зале;
- перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и в колонну, в несколько кругов.

Развитие творческих способностей:

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умение самостоятельно находить свои, оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой – развитие слухового внимания, способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию;

- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх, удивление, обида и т. д., то есть разнообразные по характеру настроения;
- тренировка подвижности нервных процессов на основе движения в различных темпах и ритмах;
- развитие восприятия, произвольного внимания, воли, всех видов памяти: мышления, речи – в умении выразить своё восприятие в движениях, а так же в рисунках и в словесном описании.

Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности:

- воспитания умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике;
- формирование чувства такта;
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила самостоятельно: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить её на место и т. д.

Показателем уровня развития является не только выразительность и непосредственность движений под музыку, но и умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности, способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций, использование разнообразных видов движений в импровизации под музыку.

СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

В этом возрасте ребёнок – дошкольник достигает кульминации в развитии движения, которая выражается в особой грации, лёгкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений – из области хореографии, гимнастики. Это даёт возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения.

Приоритетные задачи:

- развитие способности к выразительному, одухотворённому исполнению движений;
- умение импровизировать под незнакомую музыку;
- формирование адекватной оценки и самооценки.

Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;
- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями;
- развитие умения выражать в движении характер музыки и её настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп – разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); метроритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать двух – трёх частную

форму произведения (с малоконтрастными по характеру частями), а также вариации, рондо;

- развитие способности различать жанр произведения – плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня (песня – марш, песня – танец и д.р.); марш, разный по характеру, и выразить это в соответствующих движениях.

Развитие двигательных качеств и умений.

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используются перечисленные ниже виды движений:

- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена, шаг с ускорением и замедлением;
- бег – лёгкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, пружинящий бег;
- прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперёд, различные виды галопа (прямой, боковой), поскок «лёгкий» и «сильный» и д. р.;
- общеразвивающие упражнения – на различные группы мышц и различный характер, упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;
- имитационные движения – различные образно – игровые движения, раскрывающий понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущение тяжести или лёгкости, разной среды – «в воде», «в воздухе», и т. д.;
- плясовые движения – элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и д. р.

Развитие умений ориентироваться в пространстве:

самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроение на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», «спираль» и д.р.).

Развитие творческих способностей:

- развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинацию;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

Развитие и тренировка психических процессов:

- тренировка подвижности нервных процессов – умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения – по фразам;

- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления – на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразие сочетаний упражнений и т. д.);
- развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога и т. д., разнообразные по характеру настроения.

Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам;
- воспитание потребности научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены, умение проводить совместные игры-занятия с младшими детьми;
- воспитание чувства такта, умение вести себя в группе во время занятий;
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых.

Показатели уровня развития детей:

- выразительность исполнения движений под музыку;
- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- умение передавать свой опыт младшим, организовывать игровое общение с другими детьми;
- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.

Таким образом, использование музыкально - ритмических движений и упражнений оказывает разностороннее влияние на детей. Очень важно, чтобы ребенок рос здоровым, веселым, и музыка сопровождала его всю жизнь.

Практическая часть:

Младший возраст

1. Марш. Ходить бодро, четко, весело, помогая себе руками.
2. Бег.
Самостоятельно изменять движение, услышав замедление в окончании части музыки. Бегать легко, используя все пространство зала.
3. Спокойная ходьба и кружение.
Согласовывать свои движения с музыкой. Слышать разные части. Упражнение можно выполнять с платочками.
4. Сапожки.
Спокойная ходьба чередуется с топотушками. Самостоятельно изменять движение в соответствии со сменой музыки.
5. Мячики. Прыгать и бегать легко, спина прямая. Не наталкиваться друг на друга.
6. Воробушки. Упражнять детей в легком беге и подпрыгивании на обеих ногах, кружась или с продвижением вперед.
7. Махи руками и бег. Различные маховые движения руками. Руки мягкие, расслабленные. Учить реагировать на смену музыки.
8. Выставление ноги на пятку, на носок.

Средний возраст

1. Марш. Бодрый шаг, энергичное движение рук. Координация движений рук и ног. Осанка. Учить реагировать на окончание музыки – стоп. Ходить врассыпную по залу, стараясь не задевать друг друга.
2. Большие и маленькие ноги. Большие и маленькие зайцы, гномы и великаны.
3. Хороводный шаг. Выставление ног на носочек и на пятку. Шаг с носка. Ходить спокойно, врассыпную. Спина прямая. Голову не опускать. Сначала выставлять одну ногу на носочек, затем другую. Не отставлять ногу далеко. Походить на носочках, побегать и встать на носочки. Походить на пятках, побегать и встать на пятки или поставить ногу на пятку. 1. Выставить ногу на носочек. 2. На пяточки. Найти себе пару - показывать ножки друг другу.
4. Кружение парами. Дети ищут себе пару. Берутся за руки. Бегут. Кружатся на спокойном шаге. Руки лодочкой.
5. Хлопки в ладоши. Перед собой, над головой, по коленям, справа, слева. Развивать наблюдательность, внимание, чувство ритма.
6. Прыжки. Прыгать как зайчики. Легко на двух ногах, на одной, потом на другой. Шевелить ушками (движение руками на голове), крутить хвостиком. Прыгать, кто как хочет, с поворотами.
7. Качание рук с лентами, с листьями, с султанчиками, снежинками и т.д.
Движения в соответствии с двухчастной формой: 1-Различные махи руками, 2- Бег врассыпную. Предложить детям пофантазировать – показать, как машут крыльями птички, бабочки, как качаются веточки на деревьях от сильного или слабого ветерка. Руки расслаблены, движения плавные. Дополнить поворотом тела, выносом ноги на носок вперед или в стороны.

Старший возраст

1. Шаг с акцентом и легкий бег. В кругу, взявшись за руки. 1ч. – движение вправо, на «раз» делать шаг правой ногой, сильно притопывая ступней (акцент). На «два» - делают простой шаг левой ногой (без акцента). 2 ч. – бежать по кругу легко, держась за руки. Движение по кругу в другую сторону. Развивать умение ориентироваться в пространстве, слышать акценты в музыке. Согласовывать движения в соответствии с характером музыки.
2. Мельница. Большие круги. Упражнение можно выполнять с ленточками. 1-8 такты– легко раскачивать руками, 9-12- круговые взмахи вперед вверх при легком пружинистом сгибании колен, 13-15- усиливать движение, пружинистым движением приподнимаясь на носки, 16 – медленно и плавно опускать руки в стороны и вниз. Учить детей постепенно увеличивать силу и размах движения с усилением динамики музыки. Упр. способствует выработке плавных и пластичных движений рук.
3. Упражнение для рук. Парами. Держать шарф или платок. Плавные движения вверх-вниз вместе.
4. Хороводный и топающий шаг. Спокойный хороводный шаг (спина держится прямо, тянуть носочек) и топающий шаг (ноги слегка согнуты в коленях). Движение по кругу, взявшись за руки. Держать круг, видеть себя и других детей в кругу. Спина ровная, голову не опускать. Ходить в рассыпную. Спиной в круг.
5. Боковой галоп с подскоком. Закреплять технику выполнения бокового галопа.
6. Бег и прыжки. Дети стоят в рассыпную по залу. Слушают музыку и выполняют хлопки по три раза в такт. Усложнение: легкий бег и хлопки. Легкий бег и прыжки (на двух ногах) – легкие, отрывистые.
7. Тройной шаг. Предлагается выполнить это упражнение сначала под счет «раз, два, три». На счет «три» одна нога остается позади другой на носочке. Ходить по залу в рассыпную в медленном темпе.