

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребенка –  
детский сад № 232»

## Консультация для родителей

### **«Роль музыкально-ритмических движений в оздоровлении детей»**

Подготовила:  
Гончарова С.А.

2024г.

## «Роль музыкально-ритмических движений в оздоровлении детей»



Одним из средств оздоровления детей в нашем детском саду является музыкально-ритмическая деятельность. Занятия музыкально-ритмической деятельности 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, 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. 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 иммунобиологические 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.

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.
- Выработке правильной осанки, чувства равновесия
- Развитию точности, координации, плавности, переключению движений
- Формированию способности к снятию мышечного напряжения (релаксационные упражнения.)

Для нормализации мышечного тонуса можно использовать следующие упражнения.

### НЕДОТРОГА

Цель: Формировать умение регулировать тонус мышц рук.

Описание.

Дети стоят, по команде «Недотрога» вытягивают напряженные руки перед собой, как бы, не подпуская к себе никого. При этом взрослому нужно сосредоточить внимание детей на состоянии напряжения в мышцах рук. По команде «Отдых» дети опускают руки вниз и расслабляют их, а взрослый обращает внимание детей на приятное ощущение расслабления.

### ФОНАРИ

Цель: Формировать умение регулировать тонус мышц рук.

Описание.

По команде взрослого «Вечер» дети-фонари из положения стоя поднимают напряженные руки в стороны (кисти в кулаках) и удерживают их в таком положении несколько секунд до команды «Утро», по которой дети опускают расслабленные руки вниз вдоль туловища.

### КУЛАЧОК - ЛАДОШКА

Цель: Формировать умение регулировать тонус мышц в кистях рук.

Описание.

Дети стоят, руки опущены вниз. По команде взрослого они сжимают кисти рук в кулак и чувствуют напряжение, а затем по команде взрослого раскрывают кулак и расслабляют кисть.

### ЗАМОЧЕК

Цель: Формировать умение регулировать тонус мышц в кистях рук.

Описание.

Дети сидят по-турецки на ковре, руки держат перед собой. По команде взрослого «Замочек закрылся» дети с силой сжимают кисти рук, по команде «Замочек открылся» — спокойно опускают руки на колени.

### ГУЛЛИВЕР В ГОСТЯХ У ЛИЛИПУТОВ

Цель: Формировать умение регулировать тонус мышц ног.

Описание.

Дети сидят на ковре, ноги вытянуты вперед. По команде взрослого «Гулливверу тесно в маленьком дворце лилипутов» они напрягают вытянутые ноги, как бы стараясь отодвинуть от себя невидимую стену. По команде «Гулливвер сломал стену»—дети расслабляют ноги и садятся спокойно.

### НОСОК-ПЯТКА

Цель: Формировать умение регулировать тонус мышц голеностопного сустава.

Описание.

Дети сидят на стульчиках, руки — на талии. Поочередно выставляют вперед то левую, то правую ногу, ставя ее на пятку, сильно согнув в подъеме, а затем ставят ногу на всю ступню.

### ШТАНГА

Цель: Формировать умение регулировать мышечный тонус рук, ног, туловища.

Описание.

Сделать наклон вперед, представить, что поднимаешь тяжелую штангу, сначала медленно подтянув ее к груди, а затем — подняв над головой. Упражнение проводить 10—15 сек. «Бросить штангу» — наклонившись вперед, руки при этом свободно повисают.

### РАЛЛИ

Цель: Формировать умение регулировать мышечный тонус рук, ног, туловища.

Описание.

Сесть прямо на кончик стула. После команды «едем на гоночной машине» вытянуть ноги вперед, слегка подняв их, руки вытянуть и сжать в кулаки — «крепко держимся за руль», туловище слегка отклонено назад. Сосредоточить внимание на напряжении мышц всего тела. Через 10—15 сек расслабиться, сесть прямо, руки положить на колени, голову слегка опустить, обратить внимание на приятное чувство расслабления.

### СОСУЛЬКА

Цель: Формировать умение регулировать мышечный тонус рук, ног, туловища.

Описание. Из положения сидя на корточках медленно подниматься вверх, представив, что сосулька «растет», поднять руки вверх и, привстав на носочки, стараться как можно сильнее вытянуться, напрягая все тело — сосулька «выросла». После команды «Солнышко пригрело, и сосулька начала таять» медленно опускать руки, расслабляя все тело, опускаться вниз, сесть на пол, а затем и лечь, полностью расслабившись, — «сосулька растаяла и превратилась в лужу». Обратить внимание на приятное ощущение расслабленности.