

## Консультация по теме «Роль музыкально - ритмических движений в оздоровлении детей»

Одним из средств оздоровления детей 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.

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 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.

Для решения оздоровительных задач можно рекомендовать упражнения, игры способствующие: нормализации мышечного тонуса, тренировке отдельных групп мышц; развитию основных видов движений (упражнение «Шарик»); выработке правильной осанки, чувства равновесия («Палочка, столбик, упоры»); развитию точности, координации, плавности, переключению движений (игра «Запрещенное движение»); формированию способности к снятию мышечного напряжения (релаксационные упражнения).

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. Правильный вдох производится через нос, а выдох ртом, спокойно без толчков, губы при этом сложены «дудочкой», для создания некоторого сопротивления выдыхаемой воздушной струе. Задержка воздуха в легких нужна не только для фиксации дыхания, но и для того, чтобы выработать навык устойчивости грудной клетки и диафрагмы в моменты наибольшего растяжения, что благоприятно влияет на функционирование гортани и резонаторов всего речевого аппарата и всей дыхательной системы в целом.

Музыкально-подвижные игры, способствуют развитию произвольности движений и поведения, развитию мышления, личностных качеств детей. Соревновательный характер подвижной игры стимулирует познавательную и личностную активность ребенка. Также следует отметить, что игры создают благоприятные условия для развития творческого воображения у детей. С

помощью музыкально-подвижных игр возможно снятие психо - эмоционального напряжения. Звучание музыки поможет ребенку войти в нужное эмоциональное состояние: лирическая музыка дает общее настроение успокоения, ровное внешнее поведение, а драматическая музыка создает настроение возбуждения, повышенного жизненного тонуса.

Особое значение имеет правильное отношение к достижениям ребенка. Необходимо поощрять малейшие успехи, оказывать максимальную помощь, проявлять терпеливое, щадящее отношение. Способствовать созданию условий, в которых ребенок будет испытывать радость от предоставленной ему возможности выразить себя в движении, передать движением свои чувства, переживания, свое понимание музыкального образа, что приводит к улучшению психологического и физиологического состояния организма ребенка.

Использованные источники:

[sad6volk.by](#) rol\_muzykalno-ritmicheskikh\_dvizheniy\_v\_ozdorovlenii\_detey.pdf