## «Физкультура и музыка»

## c934c740ade68f900490ccb48f38bf63_L.jpg(консультация для родителей и педагогов)

## Музыка, сопровождающая физические упражнения, создает определенный эмоциональный настрой, активизирует внимание детей, повышает выразительность движения. Влияя на физиологические процессы детского организма, она увеличивает амплитуду дыхания, легочную вентиляцию. Поднятие эмоционального тонуса и улучшение работоспособности организма облегчает выполнение движений. Вместе с тем разнообразное музыкальное сопровождение упражнений обогащает музыкальный опыт ребенка, содействует воспитанию эмоциональной отзывчивости на музыку, развитию слуховых представлений, чувства ритма.

Физические упражнения под музыку проводятся в детском саду на утренней гимнастики, физкультминутке, физкультурных занятиях.

В отличие от занятий по ритмике, где ведущими является задачи музыкального развития ребенка, в данном случае на первый план выступают задачи физического воспитания: охрана и укрепление здоровья детей, развитие физических качеств, формирование двигательных навыков. Вместе с тем эффективность физических упражнений под музыку, их значение для полноценного развития детей во многом определяются органической связью музыки и движений.

Из всех физических упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, наиболее целесообразны основные движения (ходьба, бег, поскоки), общеразвивающие, строевые упражнения, а также подвижные игры.

Общеразвивающие упражнения разделяют обычно на две основные группы: с предметами и без предметов. Существует классификация по анатомическому признаку: для верхних конечностей и плечевого пояса, нижних конечностей, брюшного пресса и т.п. По характеру их можно также разбить на несколько основных групп и соответственно выделить виды музыкального сопровождения.

Первая группа объединяет упражнения с движениями плавными, с большой амплитудой, круговыми, маховыми движениями. К этой группе можно отнести упражнения с обручами, шарфами, лентами. Их основной музыкальное сопровождение – вальс умеренного темпа и спокойного характера.

Вторую группу составляют упражнения четкого, динамичного характера – это наклоны вперед и в сторону, взмахи руками и ногами, выпады, передвижения шагами, поскоками, а также упражнения с палкой. Музыкальным сопровождением может служить умеренного темпа бодрый марш или жизнерадостный гавот.

Третья группа включает упражнения с четкими, энергичными, с короткой амплитудой движениями: сгибание и разгибание рук и ног, повороты ладоней, вращение руками, пружинящие приседания, быстрые шаги, поскоки, наклоны. Обычно к этой группе относятся упражнения со скакалкой, построенные из разнообразных прыжков. Музыкальное сопровождение отличается быстрым темпом и большой динамичностью, преимущественно звучит полька.

**Музыкальное сопровождение применяется в зависимости от этапа разучивания физических упражнений. При ознакомлении с движением, его показе музыка облегчает восприятие. Разучивание сложных элементов упражнения проводится без музыки, так как она не способствует сознательному управлению двигательным навыком.**

**Использование    музыки    на    физкультурных    занятиях,    утренней гимнастике   способствует   укреплению   организма   и   развитию   музыкальности.**

Музыка, сопровождая утреннюю гимнастику и физкультурные занятия, активизирует детей, значительно повышает качество выполняемых ими упражнений, организует коллектив.
Известно, что звучание музыкальных произведений повышает работоспособность сердечно - сосудистой, мышечной, дыхательной систем организма. При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается легочная вентиляция, увеличивается амплитуда дыхательных движений.
В то же время можно говорить о развитии у детей музыкальности, основных ее компонентов — эмоциональной отзывчивости, слуха. Ребенок и здесь учится воспринимать музыку, двигаться в соответствии с ее характером, средствами выразительности.

Литература:

О.П. Радынова, А.И. Катинене, М.Л. Палавандишвили «Музыкальное воспитание дошкольников»