Статья на тему   
«Роль музыкально-ритмических движений в физическом развитии детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет»  
(Подготовили: муз. руководитель Зайцева А.С. , инструк.по физ.культуре Почернина Ю.В.  
МБДОУ д/с №33, г. Белгорода)

Дети дошкольного возраста отличаются особой активностью и стремлением познавать окружающий мир. Одним из эффективных способов физического воспитания дошкольников являются музыкально-ритмические движения, которые гармонично сочетают эмоциональное удовольствие и физическое развитие ребёнка. В рамках своей профессиональной деятельности музыкальный руководитель детского сада играет ключевую роль в организации таких занятий, направляя деятельность малышей таким образом, чтобы способствовать укреплению здоровья, формированию правильной осанки, улучшению общей физической подготовленности и воспитанию любви к искусству.

***Основные цели и задачи музыкально-ритмического воспитания детей***

***Задача музыкально-ритмической деятельности заключается в следующем:***

* Совершенствование крупной и мелкой моторики,
* Воспитание устойчивого внимания и дисциплины,
* Обеспечение необходимой нагрузки на мышцы тела,
* Формирование основы эстетического вкуса и культуры поведения,
* Развитие координации движений и пространственного ориентирования,
* Активизация процессов дыхания и кровообращения,
* Создание благоприятных условий для формирования правильных психофизических привычек.

Регулярные занятия оказывают положительное воздействие на формирование правильного стереотипа ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазанья, укрепляют сердечно-сосудистую систему, дыхательную мускулатуру и опорно-двигательный аппарат.

***Воздействие музыкально-ритмических упражнений на организм ребёнка***

При проведении систематической тренировки мышц ребёнок учится правильно дышать, улучшает работу сердца и сосудов, укрепляет нервную систему. Занятия также формируют мышечный корсет и способствуют профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Использование танцевальных элементов повышает общий тонус организма, снижает утомляемость и положительно сказывается на работоспособности ребёнка.

***Физическое здоровье и профилактика заболеваний***

Физически активные дети меньше подвержены простудным заболеваниям, имеют крепкий иммунитет и лучшую сопротивляемость стрессам. Кроме того, музыкально-ритмическая гимнастика благотворно влияет на состояние нервной системы, снимает напряжение и раздражительность, способствует снятию тревожности и агрессии.

***Социальное и психологическое значение***

Музыкально-ритмическое воспитание развивает коммуникабельность, учит дисциплине и организованности, формирует уважение к партнёру по игре и способность согласовывать свои действия с действиями других участников группы. Благодаря музыкальному сопровождению создаются условия для активного самовыражения, развиваются творческие способности и воображение.

***Методические рекомендации по проведению музыкально-ритмических занятий***

Занятия музыкально-ритмическими движениями рекомендуется проводить ежедневно или хотя бы три раза в неделю продолжительностью от 15 минут для младшей возрастной группы (дети трёх-четырех лет) до 30 минут для старших дошкольников (шести-семилетних). Необходимо подбирать упражнения соответственно возрастным особенностям и физическим возможностям воспитанников, уделяя особое внимание постепенному увеличению интенсивности нагрузок.

***Основные формы организации музыкально-ритмических занятий:***

* Музыкально-подвижные игры,
* Танцевальные композиции,
* Гимнастические комплексы,
* Подвижные танцы с элементами театральной импровизации.

Каждая форма имеет свою специфику и требует индивидуального подхода, однако главное условие успеха – разнообразие используемых методов и приёмов.

***Важнейшие принципы музыкально-ритмического воспитания***

Принцип наглядности подразумевает активное применение зрительных образов и демонстраций правильных действий взрослым. Принцип доступности предполагает необходимость подбора заданий и упражнений, соответствующих уровню развития ребёнка. Наконец, принцип последовательности обеспечивает постепенный переход от простых к более сложным заданиям, позволяя ребенку уверенно двигаться вперёд в своём развитии.

***Практические рекомендации для музыкального руководителя***

Перед началом занятий обязательно проводится разминка, включающая лёгкие физические упражнения, обеспечивающие подготовку организма к нагрузкам. Важно следить за правильным положением спины, ног и головы, предотвращая возможные нарушения осанки. Рекомендуется включать в программу разнообразные виды активности, чередуя статичные позы с активными движениями.

Во время занятия необходимо контролировать дыхание ребёнка, поддерживая правильное глубокое дыхание, позволяющее увеличить объём лёгких и насыщенность крови кислородом. Особое внимание уделяется созданию доброжелательной атмосферы, исключающей давление и негативные эмоции.

***Заключение***

ёМузыкально-ритмические движения занимают важное место в системе физического воспитания дошкольников, оказывая комплексный эффект на развитие организма ребёнка. Профессионально организованные занятия способствуют совершенствованию двигательных функций, поддерживают оптимальный уровень физической активности, предупреждают возникновение многих заболеваний и создают предпосылки для дальнейшего всестороннего развития малыша.

Музыкальный руководитель должен осознавать всю ответственность за физическое благополучие детей, грамотно планировать и реализовывать музыкально-ритмический компонент образовательного процесса, учитывая потребности каждого воспитанника и создав комфортную среду для успешного освоения новых навыков и открытий в мире танца и движения.

