## Использование музыки в качестве сопровождения упражнений утренней гимнастики в ДОУ»

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей телосложения и функциональных возможностей ребенка. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и работоспособностью.

Работа по развитию движений осуществляется на физкультурных, музыкальных занятиях и в свободное от занятий время. Использование музыкального сопровождения является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений. Эффективность физических упражнений под музыку, их значение для полноценного развития детей во многом определяются органической связью музыки и движений. Яркие, динамичные художественные музыкальные произведения, соответствующие характеру и содержанию физических упражнений, способствуют физическому совершенствованию ребенка, выработке красивой осанки, правильной координации движений.

Метроритмическая пульсация, с которой связаны движения детей, вызывает согласованную реакцию всего организма ребенка (дыхательной, сердечной, мышечной деятельности), а также положительное эмоциональное состояние психики. Все это содействует общему оздоровлению организма. Научными исследованиями доказано, что любой звук вызывает у человека сокращения мускулатуры. Весь организм отвечает на действие музыки. Восприятие и понимание музыки заключаются в ощущении ее связками, мышцами, движением, дыханием. Утро - самый короткий по времени этап педагогического процесса, но самый насыщенный воспитательными мероприятиями. А день у ребенка в детском саду начинается с

зарядки, и от того, каким будет это начало, зависит его настроение на целый день, его настрой на дальнейшую деятельность, на общение с детьми и взрослыми. Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков. Утренняя гимнастика так же, безусловно, — одно из средств оздоровления и профилактики болезней. У детей, которые регулярно занимаются гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

В настоящее время во многих дошкольных учреждениях используются инновационные формы проведения утренней гимнастики: сюжетная, образно — игровая, с использованием элементов ритмической гимнастики и танцевальных движений, подвижных игр с разными уровнями подвижности, в форме круговой разминки. Образно—игровая гимнастика с использованием имитационных движений, потешек, способствует не только развитию у детей гибкости, ловкости, координации движений, а также направлена на развитие артикуляционного аппарата, мелкой моторики рук, способствует формированию звуковой культуры речи и развитию интереса к разным движениям. Утренняя гимнастика в форме танцевальных упражнений облегчает процесс запоминания и освоения, повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Необходимость музыкального сопровождения ОРУ отмечена советским педагогом Н.А.Ветлугиной в работе «Музыкальное развитие ребенка» (М., 1968г.) Она отмечала: «....между музыкой и движением при одновременном их использовании устанавливаются очень тесные взаимосвязи. Их объединяет одно и то же поэтическое содержание. Определяющую роль при этом играет музыка, развитие ее образов. Движение, сопутствуя

музыке, выражает именно ее образное содержание. Возникает важный вопрос о единстве восприятия ребенком музыки, когда он движется, и движений, которыми он стремится выразить ее содержание». Использование музыки для сопровождения утренней гимнастики (с учетом выполнения задач физического воспитания)- одно из активных общений ребенка с музыкой.

Утреннюю гимнастику с музыкальным сопровождением желательно проводить начиная со 2 младшей группы (дети 3-4 лет), когда происходит формирование музыкально-ритмических умений и навыков. К этому периоду детское восприятие совершенствуется. Ярче проявляется эмоциональная отзывчивость на музыку. Дети могут различать регистры, тембровую окраску звучания, динамику, узнавать знакомые произведения. Однако слуховое внимание у них еще неустойчиво. Поэтому музыкальное сопровождение дается только к отдельным упражнениям с использованием игровых образов ( птички клюют, воробышки прыгают, мячики покатились и т.д.).

Дети 4-5 лет (средняя группа) чувствуют ритмический рисунок музыкального произведения, направление его мелодической линии, силу звучания. Поэтому музыка может сопровождать почти каждое упражнение.

У детей старшей (5-6 лет) и подготовительной (6-7 лет) групп наблюдается значительное повышение уровня физического и музыкального развития. Они способны к творческому проявлению ритмических движений под музыку различного характера. На утренней гимнастике, таким образом, решаются задачи и музыкального, и физического воспитания детей. Требования к музыкальному сопровождению:

В качестве музыкального сопровождения к ОРУ могут служить фонограмма и исполнение музыкального произведения (фрагмента) на инструменте.

Из всех физических упражнений, выполняемых под музыку, наиболее целесообразны основные движения (ходьба, бег, поскоки), общеразвивающие упражнения и строевые

упражнения, упражнения с предметами, а также некоторые подвижные игры.

Каждый вид физических упражнений требует тщательного подбора музыкальных произведений. Например, ходьба в различных построениях и перестроениях обычно проводится под маршевую музыку бодрого, четкого, иногда стремительного характера. Однако физическую нагрузку рекомендуется чередовать с медленной ходьбой, для музыкального сопровождения которой берут не только марш спокойного характера. Эти же произведения могут быть использованы и при разучивании ходьбы широким шагом или с выпадами. Аналогично подбирают музыкальное сопровождение к бегу, поскокам. Бег грациозный, мягкий требует музыки такого же характера, а «острый» «мелкий», с выбрасыванием ног – стремительного задорного характера. Прыжки-поскоки тоже могут быть и быстрыми, и замедленными. В первом случае подходит динамичная, легкая музыка, желательно с подчеркнутой сильной долей, во втором – плавная.

ОРУ разделяются обычно на две основные группы: без предметов и с предметами. Существует классификация по анатомическому принципу: для верхних конечностей и плечевого пояса, нижних конечностей, брюшного пресса и т.д. по характеру их также можно разбить на несколько групп и соответственно выделить виды музыкального сопровождения.

Первая группа объединяет упражнения с плавными, с большой амплитудой, круговыми, маховыми движениями. Их основное сопровождение — музыка умеренного темпа (или медленного) и спокойного характера.

Вторую группу составляют упражнения четкого, динамичного характера- это наклоны вперед и в сторону, махи руками и ногами, выпады, передвижение шагами, поскоками, а также упражнения с палкой. Музыкальным сопровождением может служить умеренного темпа бодрый марш.

Третья группа включает в себя упражнения с четким, энергичными, с короткой амплитудой движениями: сгибание и

разгибание ног и рук, повороты ладоней, вращение руками, пружинящие приседания, быстрые шаги, поскоки, наклоны. Музыкальное сопровождение отличается быстрым темпом и большой динамичностью.

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. Когда упражнение освоено, его вновь проводят с музыкальным сопровождением, чтобы придать ему еще большую выразительность. Те физические упражнения, которые требуют индивидуального темпа выполнения, силового напряжения (прыжки в длину, в высоту, лазание и т.д.) не нужно проводить под музыку, так как она может помешать ребенку сосредоточиться.

Исполнение музыкальных произведений всегда должно быть художественным, главное — не допускать искажения замысла композитора ( если музыка имеет автора). Так, нельзя менять темп произведения, произвольно акцентировать сильные доли такта, повторять музыкальные фразы, вводить паузы и т.д. всё это нарушает целостность произведения, его характер и содержание, снижают художественные качества. Грамзапись можно применять, если педагог умело пользуется техникой и придерживается нормального хода работы с детьми без лишней суеты и пауз.

Важно помнить ,что недопустимо выполнять физические упражнения вне ритма и темпа, а также уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками. Если утренняя гимнастика проводится на свежем воздухе, то использование музыки имеет некоторые особенности. Звуки на воздухе распространяются неравномерно и могут быть не всеми услышаны. Необходимо продумать расположение звукового источника. В прохладное время надо слегка ускорить темп выполнения физических упражнений и, наоборот, в жаркое —

снизить. В этом случае гимнастику лучше делать без сопровождения музыки.

Все элементы упражнений должны быть предварительно выучены на занятиях (физкультурных, музыкальных). Только при этом условии использование музыкального сопровождения при ОРУ будет эффективным.

Что касается подвижных игр, то под музыку чаще всего проводятся игры с ходьбой, бегом («Медведь и дети», «Лошадки»), подскоками («Козочки и волк». «Птички и автомобиль» и др.).

Музыка помогает лучше организовать занятия, повысить их плотность.