Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

города Керчи Республики Крым «Детский сад № 52 «Жемчужинка»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

**«Музыкально-ритмические занятия»**

**музыкальный руководитель**

**Вишневская Н.В.**

**г. Керчь**

Музыкально – ритмические занятия играют огромную роль в физическом воспитании детей. Эти занятия основаны на сочетании ритмичной эмоциональной музыки и физических упражнений. В процессе музыкально – ритмических занятий наряду с задачами общего физического развития, решаются задачи эстетического воспитания детей. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает занимающимся закреплять мышечное чувство, а слуховые анализаторы запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично и красиво. Движения под музыку приносят ребенку удовлетворение и радость.

Музыкально – ритмические занятия имеют и большое оздоровительно – гигиеническое значение. Музыка организует движения, повышает настроение, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергично, что усиливает их воздействие на организм, способствует их повышению работоспособности и активному отдыху.

Музыкально – ритмические упражнения воздействуют на опорно – двигательный аппарат, сердечно – сосудистую и дыхательную системы. Способствует формированию правильной осанки, красивой походки. Ритмичная музыка задает единый темп, ритм выполнения упражнений, способствует повышению работоспособности.

С помощью таких занятий успешно решаются следующие задачи:

1.Всестороннее и гармоничное развитие ребенка

2.Совершенствование физических способностей

3.Укрепление здоровья

4.Формирование музыкально – двигательных умений

5.Воспитание моральных, волевых, эстетических качеств, развитие памяти, внимания, координационных способностей, общей культуры поведения.

Прежде чем начать заниматься, надо убедиться, что это не повредит. Существуют медицинские противопоказания к занятиям физической культурой вообще, это порок сердца, сердечная и почечная недостаточность, заболевание почек. Противопоказания к музыкально – ритмическим занятиям являются острые простудные заболевания, хронические заболевания в стадии обострения. Начинать занятия после болезни нужно постепенно через 2 недели после полного выздоровления, постепенно увеличивая нагрузку.

Каждое занятие построено по определенной схеме. Начинается оно с вводной, включает упражнения с небольшим объёмом движений и интенсивностью, которые способствуют разогреванию мышц, повышению частоты пульса и дыхания. Включены упражнения общего воздействия – потягивания, разновидности ходьбы на месте и с продвижением, танцевальные шаги. Основная часть направлена на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств. Выполняется в высоком темпе. Нагрузка определяется подсчётом пульса и по внешним признакам. Выполняются упражнения из разных исходных положений на все группы мышц, а также дающие так называемые пиковые нагрузки прыжки. В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, поскольку самое важное после нагрузки – продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений. Упражнения этой части помогают организму восстановиться.

Структура комплекса 20-30 минут.

1.Подготовительная часть включает

* упражнения на осанку,
* различные виды на месте,
* танцевальные шаги,
* упражнения на воздействие различных мышц.

2.Основная часть делится:

Упражнения стоя

• для шеи,

• упражнения для рук и плечевого пояса,

• упражнения для туловища и ног.

Упражнения с паховой нагрузкой

• бег,

• прыжки,

• упражнения на восстановление дыхания.

Упражнения из положения сидя и лежа

• упражнения для рук,

• туловища,

• для таза,

• упражнения на брюшной пресс,

• упражнения для ног,

• общего воздействия.

3.Заключительная часть

Упражнения на гибкость

На расслабление

Дыхательные упражнения.

Музыкально – ритмические занятия проходят в различных вариантах:

Теоретические (рассказывают детям о значении этих занятий, влиянии их на организм, об использовании с самостоятельной деятельности) .

Практические (дети разучивают новые упражнения, совершенствуют умения выполнять упражнения в темпе музыки с помощью музыкальной игры) .

Самостоятельные ( включаются самостоятельное выполнение упражнений под музыку, проявление индивидуальности, реализацию своих потребностей в движении) .

Индивидуальные (занятия направлены на на совершенствование умений детей, которые имеют слабую подготовку и наоборот) .