**Музыкальное сопровождение физкультурных занятий**

**в детском саду.**

Я хочу задать Вам вопрос: «Можно ли проводить физкультурное занятие без музыки?»

Конечно можно, но с музыкой физическое развитие детей будет осуществляться более качественно и оптимально. Попытаюсь, это обосновать.

«Музыка, обладающая исключительной силой эмоционального воздействия, оказывает благотворное влияние на повышение качества движения. Она способствует выразительности, четкости, координации движений; эмоциональному переживанию музыкальных образов; развитию слуха», - писала Александра Владимировна Кенеман .

В методической литературе мало определенных рекомендаций о музыкальном сопровождении физкультурных занятий. Поэтому введение музыки в занятие, дело самого инструктора по физической культуре. Моя практика, показала пользу от использования музыки и одновременно помогла решить многие вопросы, связанные с методикой проведения физкультурных занятий.

Студентом в педагогическом колледже я задала вопрос: «Как вы можете связать музыку и физкультуру?»

*Ответы студентов:* Конечно, прежде всего, это может быть зарядка вместе с музыкальным руководителем; в водной части, в ОРУ физкультурного занятия и, конечно же, ни один спортивный досуг или праздник невозможен без музыки.

Приведите, пожалуйста, примеры, а где Вы, еще используете музыку, кроме того, что назвали студенты? (Занятия по единому сюжету, ритмические упр-ия, танцевальные движения, круговая тренировка, хатха–йога, психогимнастика, релаксация).

Одна из особенностей музыки — воздействовать на человека с самых первых дней его жизни. Услышав нежный напев колыбельной, ребенок сосредоточивается, затихает. Но вот раздается бодрый марш, и сразу меняется выражение детского лица, оживляются движения! Поэтому музыку мы можем сделать активным помощником воспитания.

Музыка, сопровождающая физические упражнения, создает определенный эмоциональный настрой, активизирует внимание детей. Влияя на **физиологические процессы** детского организма, она увеличивает амплитуду дыхания, легочную вентиляцию.

В. М. Бехтерев, подчеркивая эту особенность, доказал, что если установить механизмы влияния музыки на организм, то можно вызвать или ослабить возбуждение. Им было установлено, что при спокойной музыке замедляется пульс. Способны вызвать замедление пульса и удары метронома.

«Для активизации малоподвижных детей, - считает Н. Аксенова,- музыка помогает установить нужный темп и ритм выполнения упражнений, в связи, с чем увеличивается двигательная активность» .

У дошкольников, в основной массе, **процессы возбуждения преобладают** над процессами торможения, и если ребенок с синдромом двигательной активности, то спокойная музыка, в конце занятия, поможет успокоить такого ребенка. Здесь особое внимание хочется обратить на релаксационную музыку со звуками природы.

А теперь, давайте конкретно рассмотрим, где на занятии физической культуры наиболее целесообразно музыкальное сопровождение. Это основные движения в водной части: ходьба, бег, поскоки, общеразвивающие и строевые упражнения.

Например, ходьба в различных построениях и перестроениях обычно проводится под маршевую музыку бодрого, четкого, иногда стремительного характера. Однако физическую нагрузку рекомендуется чередовать с ходьбой обычной, для музыкального сопровождения которой берут не только спокойного характера марш, но также вальс. Аналогично подбирают музыкальное сопровождение к бегу, поскокам. Бег грациозный, мягкий, «стелющийся» требует музыки такого же характера, например вальса, а «острый», «мелкий», с выбрасыванием ног — стремительного, задорного галопа или польки.

Прыжки-поскоки тоже бывают и быстрыми, и широкими, замедленными. В первом случае подходит динамичная, легкая музыка, желательно с подчеркнутой сильной долей такта, во втором — плавная.

В основной части занятия при общеразвивающих упражнениях музыкальное сопровождение применяется в **зависимости от этапа** разучивания физических упражнений. При разучивании – на 1-ом занятии, музыка не используется, так как она не способствует сознательному управлению двигательным навыком. (Дети, посмотрите… И.П.- о.с. Руки вверх, вперед…) Далее углубленное разучивание – 2-3 занятие под счет, и уже, кода идет совершенствование и закрепление комплекса, можно использовать музыку, чтобы придать ему большую выразительность. Те физические упражнения, которые требуют индивидуального темпа выполнения, силового напряжения (лодочка, ножницы, подьём туловища из положения лежа, отжимание и т. д.), не следует проводить под музыку.

Удачно подобранное музыкальное сопровождение заменяет при выполнении упражнений счет воспитателя. Под музыку дети хорошо усваивают ритм движений, темп выполнения их, а у воспитателя появляется возможность, не прерывая упражнения, оказывать индивидуальную помощь.

Результаты хронометража показали, что при одинаковой длительности и содержании физическая плотность ОРУ, значительно выше при музыкальном сопровождении, чем без него. Интенсивность движений, их темп и амплитуда больше, в случае выполнения детьми упражнений под музыку.

Действия детей при выполнении ОВД разнотипны: одни выполняют задание, другие наблюдают, готовятся к выполнению этого задания или выполняют другое. Естественно, что музыка при этом может только мешать. А вот когда, дети звеном, переходят от одного вида движений к другому, и перемещаются по залу, то музыка помогает их организовать и в быстром темпе сделать передвижение.

Во время подвижной игры, музыку нужно использовать очень аккуратно. Так как подвижная игра большой интенсивности, повышает активность и увеличивает эмоциональный подъем детей. Есть игры, где музыка может быть введена лишь частично. Так, например, в игре «Караси и щуки», когда «караси» выполняют однородное движение (бег врассыпную под размеренную музыку, имитируя движения рыб), музыкальное сопровождение вполне оправдано, но только лишь до сигнала «Щуки». Одновременно с сигналом (совпадающим с окончанием музыкальной фразы), когда начинается бег с увертыванием и ловлей, музыка должна быть прекращена: каждый ребенок стремится увернуться от ловишки, двигается в зависимости от его действий и музыку не слушает. При таком беге, музыка может нести дополнительную нагрузку и побуждать детей постоянно двигаться и быстро уставать, а ведь чем хорош бег с увертыванием, можно где-то постоять и передохнуть.

А на протяжении всей игры «День-ночь», можно использовать музыку, так как она меняет свой характер.

Каждый вид физических упражнений требует тщательного подбора музыкальных произведений. Хорошо, когда вам аккомпанирует опытный музыкальный руководитель, и он по ходу занятия играет нужную мелодию, но бывает, что его нет или он просто отсутствует, на такие случаи рекомендуется использование фонограмм, подобранные в зависимости от видов физических упражнений, а так же, в зависимости от возраста.

В младших и средних группах музыкальное сопровождение дается в более медленном темпе, чем в старших и подготовительных группах, мелодии не так часто сменяют одна другую и музыкальные произведения подбираются ярко контрастного характера.

Привыкнув к звучанию музыки на физкультурном занятии и утренней гимнастике, дети легко переключаются с выполнения одного задания на другое в соответствии с изменением характера музыки, что позволяет сократить время на словесные указания. Например, услышав после марша музыку польки, дети переходят на шаг польки; на мелодию песни «Пойду ль, выйду ль я» они выполняют «гусиный шаг» и т. д.

Роль музыки в формировании двигательных навыков и умений разнообразна и многопланова. Музыка делает занятия маленькими праздниками в жизни дошкольников. Если по каким-либо причинам физкультурные занятия или утренняя гимнастика проходят без музыкального сопровождения, это встречается детьми возгласами разочарования и многочисленными «почему?».

**Музыка – средство активизации умственных способностей**

Восприятие музыки тесно связано с умственными процессами, т. е. требует внимания, наблюдательности, сообразительности.

Развивая ребенка эстетически и умственно, необходимо всячески поддерживать пусть еще незначительные творческие проявления, которые активизируют восприятие и представление, будят фантазию и воображение.   
Когда взрослый ставит перед ребенком творческие задания, то возникает поисковая деятельность, требующая умственной активности.

В музыкально-двигательной деятельности дети с большим удовольствием придумывают, комбинируют движения изученных элементов танцев, двигаясь под музыку. При творческих заданиях дети активно мыслят, фантазируют, творят.

**Развитие двигательного творчества:**

* Имитация: придумать движение имитирующее движения животных, птиц, войти в образ того или иного героя (Незнайка), в образ растущего цветка, тающего снеговика.
* Двигательные загадки: Придумать двигательную загадку, отгадать загадку.
* Игровые задания: послушай музыку, придумай и выполни уп­ражнение под эту музыку, придумать варианты движений с мячом из разных и.п.(школа мяча), придумать вариант знакомого упражнения (двигательный опыт детей), придумать новое упражнение и назвать его.
* Проблемные ситуации: придумать свой способ движения, способ движения группы детей.

Создавать условия для всестороннего развития детей, когда движения и двигательные действия совершаются в необычных ситуациях, все это будет способствовать активизации их мышления, поиску нестандартных форм поведения, встречи с красивым и увлекательным миром.  
**Вывод:** Главная цель физического воспитания в дошкольном учреждении состоит в том, чтобы удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития ребят; обеспечить овладение дошкольниками двигательными умениями и навыками; создать условия для разностороннего (умственного, нравственного, эстетического) развития ребят и воспитания у них потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Недаром выдающийся педагог В.А.Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятие физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.