**«Благотворное влияние музыкально- ритмических движений на психофизическое здоровье детей дошкольного возраста».**

Статья муз.руководителя ГБДОУ детский сад №136 компенсирующего вида Выборгского района Санкт- Петербурга

Воронковой С.В.

В начале 70- х годов на экраны кинотеатров вышел замечательный музыкальный фильм **«Волшебная сила искусства»,** состоящий из небольших новелл, в каждой из которой рассказывалось, какое воздействие на человека может оказывать искусство: помирить влюблённых, приструнить и проучить нахалов и грубиянов, вызвать сильные патриотические чувства у первоклашек пришедших на киносеанс про «Неуловимых мстителей» со своей молоденькой учительницей.

Так в чём же заключается волшебная сила искусства?

Язык искусства – это язык чувств, символичный и понятный всем. Когда мы радуемся, смеёмся или страдаем, плачем, нам не нужен переводчик. О влиянии искусства на жизнь и здоровье людей было известно очень давно. В 40- 50 годы массовый интерес к искусству как терапевтическому средству, привёл к выделению самостоятельных научных направлений: артерапия (лечение средствами изобразительного искусства), метод психодрамы, музыкотерапия и танцевальная терапия.

Задачи танцевальной терапии включали:

- изучение собственных чувств;

- развитие осознания своего тела;

- создание позитивного образа тела;

- развитие навыков общения.

История возникновения танца ведёт нас в древние времена, к ритуальным танцам, когда ещё до появления человеческой речи, средством общения наших предков были жесты и мимика, движения, перенятые у зверей и птиц. Язык человеческого тела всегда был эффективным способом выражения естественных реакций человека, его душевных переживаний.

По мнению академика И.П. Павлова «нет ничего важнее в жизни человека, чем устойчивость и стабильность жизненных ритмов: пульса, дыхания, моторики движения и как результат - ритмичность химических процессов при обмене веществ в организме человека».

Ребёнок очень быстро реагирует на импульсы, идущие от музыки, если она соответствует его возрасту и жизненным ритмам.

Но давайте вернёмся в древние времена и обратимся к философу Древней Греции Платону. По мнению Платона «трудно представить себе лучший метод, чем тот который открыт и проверен опытом веков: он может быть выражен в 2-х положениях: гимнастика для тела и музыка для души».

Идея древних о синтезе музыки и движения была подхвачена швейцарским педагогом Эмилем Жаком Далькрозом (1865- 1950), который разработал систему музыкально-ритмического воспитания детей. Он видел в муз.- ритмических упражнениях универсальное средство развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений, творческого воображения; более живой и успешной работе мозга. При этом сам процесс занятий должен приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цены.

Последующее развитие система Э. Далькроза получила в работах его учеников и единомышленников, и легла в основу программы «Ритмическая мозаика». Она была опубликована в 1977 году. Программа заинтересовала многих специалистов, использующих в работе с детьми движения под музыку. Опыт этой программы показал её доступность в реализации содержания и успешность освоения детьми разного возраста и с разными способностями; а так же гибкость и универсальность самой системы работы, способствующей гармоничному развитию тела и духа. Поэтому мы можем говорить о ритмопластике, как о **здоровьесберегающей технологии,** положительно влияющей **на физическое и психическое** здоровье детей.

1.Систематическое повторение движений под музыку укрепляет организм ребёнка, улучшает работу кровообращения и дыхания. Полезны и необходимы упражнения на расслабление различных групп мышц, особенно верхнего плечевого пояса, рук и пальцев.

2.Систематическое повторение движений включающих в работу основные группы мышц: верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, косые мышцы ног, хорошо укрепляет мышечный корсет, формирует правильную осанку.

3.Начиная с самого младшего возраста, используется упр. « пружинка» для формирования пружинности, как природного амортизатора, что очень важно для дальнейшего развития двигательных навыков.

4.Музыкально- ритмические движения помогают формировать прослеживающие функции взгляда, что хорошо тренирует глазные мышцы.

5.Улучшается понимание пространственно- временных соотношений (пространственное ориентирование: «на себе» и «от себя»).

6.Муз. импульсы неизбежно оказывают влияние на ритм мышления и поведения.

**Непосредственное влияние муз.- ритмических движений на психическое здоровье детей, их эмоциональное состояние:**

1.Помогает созданию эмоционального комфорта ребёнка (дети должны чувствовать, что их любят, что у них всё получается).

2.Занятия ритмопластикой улучшают концентрацию внимания, его продолжительность; тренируют подвижность нервных процессов (на основе движения в разных ритмах и темпах).

3.Музыкально- ритмические движения увлекают и оказывают успокаивающее воздействие на большинство гиперактивных детей. А замкнутые и скованные дети развивают навыки взаимодействия с другими детьми.

И в заключение хочется отметить несколько важнейших условий здоровьесберегающей педагогики:

* Уважать личность ребёнка, т.е. ненасильственно привлекать его к процессу музыкальной деятельности.
* Понимать важность и значение не результата, а самого процесса.
* Осознавать негативное влияние черезмерно громкого длительного потока музыки, не соответствующей жизненным ритмам ребёнка (пульсу, дыханию, моторике движений и возрасту).
* Помнить: главное в работе с детьми не «научи», а «не навреди»!

Невозможно заставить детей полюбить рисовать, петь, танцевать; можно только увлечь, заинтересовать и поддерживать интерес постоянно. Не забывать, что игра, игровой метод, пропитывающий все виды музыкальной деятельности – одно из основных условий **здоровьесберегающей педагогики искусства.**