**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ РИТМИКИ**

*Снеткова Елена Анатольевна,*

*педагог дополнительного образования.*

*МБДОУ детский сад №21*

 *«Аленький цветочек» МО г. Саяногорск*

Эмоциональное развитие дошкольников является одним из приоритетных направлений становления личности ребенка. Чувства и переживания, которые характеризуют взрослого человека, не даны ребенку в готовом виде от рождения, они возникают и развиваются на протяжении всего детства под влиянием социальных условий жизни и воспитания. Поэтому важнейшей педагогической задачей является обогащение эмоциональной сферы дошкольника, а важным моментом в работе с детьми является создание благоприятных условий для эмоционального развития.

Одним из средств эмоционального развития детей является ритмика. Где ритмические упражнения имеют огромные возможности для улучшения нервно-психического здоровья детей, развития психоэмоциональной сферы, повышения социально-адаптивных функций. А музыка - искусство отображения и выражения переживаний и настроений ребёнка. Передавая всю гамму человеческих чувств, их оттенки, она способна расширить представления ребенка об эмоциях и чувствах. «Музыка, прежде всего, путь к познанию огромного и содержательного мира человеческих чувств» - писал крупнейший отечественный психолог Б.М. Теплов. [3]

Порой нам стоит огромных усилий контролировать свои эмоции, сдерживаться, скрывать их от посторонних. Чтобы научить малыша сдерживать, контролировать свои эмоции, мы даём ему почувствовать этот "контроль" и как он "работает" в игровой форме. Для этого берём упражнения на расслабление, снятие эмоционального напряжения, создание игровой ситуации, где дети умеют изображать выразительно и эмоционально отдельные эмоции, движения, коррекцию настроения и отдельных черт характера. Прежде всего, такие занятия индивидуальны и показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни. Музыкально ритмические упражнения, прежде всего, направлены на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств, на приобретение навыков в само расслаблении. Ритмика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

Ритмика способствует развитию координации общих движений, а создание с помощью музыки и движений определенных образов способствует развитию мимики и пантомимики.

Благодаря положительному эмоциональному переживанию во время звучания приятных слуху музыкальных произведений у детей усиливается внимание, тонизируется центральная нервная система. Под музыку выстраивается ритмика организма, при которой физиологические реакции протекают наиболее эффективно. При умело подобранной мелодии снижается утомление, улучшается самочувствие детей.

*Например:* Медлительные дети нуждаются в стимулирующей музыке, которая бы повышала возбуждение в коре головного мозга и стимулировала бы общий жизненный тонус. Это — марши, польки, галопы, то есть музыкальные произведения с короткими, но четко выраженными ритмическими фразами, подвижного, бодрого характера.

Для гиперактивных детей подбиралась мелодичная, спокойная музыка, способствующая расслаблению: вальс, колыбельная, музыка, иллюстрирующая явления природы — журчание воды, шум ветерка в листве, шум дождя и т. д.. Такая музыка снижает возбужденное состояние коры головного мозга, нормализует артериальное давление, стимулирует дыхание, эмоционально расслабляет.

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности детей включается бодрая, веселая музыка, которая оказывает мобилизующее воздействие, выраженное в игровой форме.

То есть следует давать такую музыку, которая понятна ребенку и без песенного текста и без названия рождает в его сознании определенные образы и представления.

Для определения навыков выразительных движений детям предлагается игровое упражнение **«Зеркало»** (музыкальное сопровождение по выбору педагога). Исходное положение – дети свободно размещаются по площадке. Они – «зеркала». Один ребенок – водящий. Он пришел в магазин, где много зеркал. Отражение (то есть копирование его движений) может быть во всех зеркалах одновременно либо показываться в одном-двух. Невнимательное «зеркало» выбывает из игры. Поскольку многие задания выполняются так, что «кто – то делает, кто - то смотрит», постепенно исчезает страх публичного выступления и оценки своих действий.

Музыкально - ритмические занятия способствуют воспитанию личностных качеств у детей (подражательность, активность, инициатива, самостоятельность, коллективизм), воспитанию волевых качеств (смелости, настойчивости, решительности, выдержки). Указанные качества формируются под влиянием, как примера педагога, так и через целенаправленный подбор музыкально – ритмических композиций, где на основе своих собственных представлений дети могут создавать фантастические рассказы, песенки с танцевальными, двигательными композициями, с плясками и т.д.

**Упражнения на имитацию движения.** “Мы пришли в лес, оказались на полянке. А там веселятся и играют самые разные звери. Давайте попробуем угадать, какие же животные пришли на полянку?” – дети слушают музыкальные фрагменты, отгадывают животных и имитируют их движения: мышки, зайчики, лиса, волк, медведь, лягушки, птицы и т.п.

Можно предложить детям станцевать, “превратившись” в каких-либо лесных зверей. В качестве таких танцев можно использовать композиции А.И. Бурениной (из сборника “Ритмическая мозаика”): “Плюшевый медвежонок”, “Белочка” и т.п.

Игра **«Море волнуется».** Под плавную музыку дети двигаются, подражая морским обитателям, в это время педагог произносит текст. На слова “Морская фигура на месте замри” - дети останавливаются и замирают в образе какого-либо морского существа. Тот ребенок, чья поза больше понравилась педагогу, исполняет движения изображаемого существа и становится ведущим. Игра повторяется 3-4 раза.

Танец-игра **«К нам гости пришли»** (слова М. Ивенсен, музыка А.Александрова),

*Дети, взявшись за руки, идут по кругу и поют:*

К нам гости пришли,

Дорогие пришли,

Мы не зря кисель сварили,

Пирогов напекли.

*(Выполняют движения руками «пекут пироги» и поют:)*

С малинкой пирог.

С капусткой пирог.

А который без начинки –

Самый вкусный пирог.

*Круг открывается, образуется шеренга, дети, держась за руки, плечо к плечу идут вперед топочущим шагом со словами:*

Наш детский сад

Дружбой славится,

Приходите в гости чаще,

Если нравится.

*С концом музыки дети кланяются.*

Здесь используются упражнения, регулирующие мышечный тонус и упражнения, способствующие развитию мелкой моторики, ориентировке в пространстве, навыков выразительных танцевальных движений. Они формируют навыки взаимодействия в коллективе через организацию совместной деятельности. А танцевальные комбинации в паре помогают детям стать более открытыми по отношению к партнёру, почувствовать, понять и принять его.

Так же выполняя разными способами: хлопки, шаги, бег, прыжки создаётся ритмический рисунок. В результате выполнения музыкально-ритмических рисунков у детей появляется умение управлять своим мышечным аппаратом. Внешняя выразительность движений проявляется в правильном распределении мускульной энергии по всему телу и в освобождении тела от излишнего напряжения.

В процессе двигательных упражнений воспитываются темп и ритм дыхания. Например, спокойная ходьба по кругу, по сигнал педагога поднять руки вверх (вдох), опустить вниз (выдох); или поднять руки на уровень плеч (вдох), опустить (выдох); развести руки в стороны (вдох), соединить их перед собой (выдох). Это же упражнение можно провести с использованием стихотворения, которые подбираются так, чтобы можно было соотнести движения рук, ног, туловища с ритмом речи.

Замкнутый ребенок становится более уверенным, конфликтный учится находить компромисс, гиперактивный становится спокойнее. Подвижные игры, танцы не позволяют детям утомляться, развивают крупную моторику, координацию движений, произвольное внимание.

На занятиях дети отправляются в увлекательные занятия-путешествия и сказочные миры, чтобы познать свой собственный уникальный внутренний мир! Погружаются в атмосферу волшебства, знакомятся с обитателями разных стран и королевств, получают у них уроки Добра, Терпимости, Мудрости, Творчества, Радости, Дружбы и Созидательности. А потом, отправляясь в реальную жизнь, ребенок сам создает свой маленький мир-сказку, привнося в него частичку полученного опыта.

Ритмика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения, а следовательно, одним из условий подготовки к учебной деятельности в школе.

Список литературы:

1. Ветлугина Н.А. Музыкальное воспитание в детском саду. М., 1981.

2. Метлов Н.А. Игры с пением для детского сада. - М., 1963.

3. Теплов Б.М. Психологические вопросы художественного воспитания./ Вопросы художественного воспитания, М.-Л., 1947.