**МУЗЫКАЛЬНО  - РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.**

  В современном ритме жизни иногда остается немного времени на эстетическое воспитание ребенка. Между тем, умение хорошо танцевать, разбираться в музыке и понимать ритм очень важно. Как научить этому ребенка? Польза от музыкально – ритмического образования несомненная: ребенок учится чувствовать такт, становится более деликатным, утонченным и восприимчивым.

О влиянии музыки на детей, о её значении в эстетическом, умственном, нравственном воспитании писали многие педагоги-исследователи, подчёркивая необходимость воспитания общей музыкальности с раннего детства.  Б. М. Теплов выделял три основные музыкальные способности: ладовое чувство, произвольное пользование слуховыми представлениями, ритмическое чувство.

Особое место среди способностей занимает ритмическая способность. Исследования учёных, занимавшихся изучением детей с проблемами речи (Л. А. Венгер, Г. А. Волкова, В. А. Гринер и др.) обращали внимание на то, что у дошкольников, имеющих речевые нарушения, наблюдалось недостаточное развитие чувства ритма, вследствие чего отмечались нарушения слоговой структуры слова и неритмизированная речь. В связи с этим проблема развития ритмических основ у данной категории дошкольников всегда оставалась актуальной.

                   Чувство ритма – одна из главных музыкальных способностей. Оно имеет не только двигательную, моторную, но и эмоциональную природу. Ритм помогает соединить слово, музыку и движение в специальных комплексных упражнениях. Развитие моторики и экспрессивной речи у ребёнка происходит в тесном единстве. А значит, под влиянием коррекционной работы они могут совершенствоваться одновременно.

Существует огромное количество музыкально – ритмических упражнений  таких как:

**«Веселый каблучок»**   
Притопы – одно из основных движений танцев. Они соответствуют веселой, плясовой музыке и передают ее ритмический рисунок. При энергичных, сильных притопах ногу следует поднимать выше и быстрее (как бы отталкиваясь от пола). Колено опорной ноги может слегка пружинить.   
**«Я настойчивая»**   
Притопы одной ногой под силу даже самым маленьким детям. В веселой пляске они хорошо активизируют малышей. Надо следить, чтобы при повторении пляски дети поменяли ногу и чтобы, топая, не выносили ногу далеко вперед. Руки при выполнении этого движения следует ставить кулачками на пояс. Это помогает сохранить хорошую осанку.   
**«Я веселая»**   
Переменные притопы выполняются то одной, то другой ногой, с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной: на «раз» – топнуть чуть впереди себя; на «два» – приставлять ногу к опорной ноге; потом тоже с другой ноги. Чем старше ребенок, тем более подвижно могут исполняться притопы. Чтобы не потерять равновесие, не следует выносить топающую ногу далеко вперед, необходимо ставить ее рядом с опорной. Корпус во время движения следует держать прямо.   
**«Топотушки-рассыпушки»**   
Притопы двумя ногами поочередно – быстрые топочущие шажки на месте. При их выполнении колени должны быть слегка согнуты, корпус прямой. Движение всегда соответствует задорной, шутливой музыке.   
**«Я кокетливая»**   
Выставление ноги вперед на пятку или носок – элемент польки и других народных и детских танцев. Нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъеме так, чтобы носок смотрел вверх задорно и весело; корпус остается прямым. На носок нога выставляется косо вперед, подъем выпрямляется. Корпус можно слегка наклонить к выставленной ноге, взгляд направить на носок (будто любуясь своим красивым башмачком). Во всех случаях ногу следует выставлять не далеко от опорной ноги, чтобы не переносить тяжесть тела на выставленную ногу.   
**«Я озорная»**   
Прыжки с выбрасыванием ноги вперед – одно из популярных и любимых плясовых движений детей. Во время движения необходимо сохранять хорошую осанку, держать ноги близко одна к другой. Чем старше ребенок, тем легче ему выносить ногу вперед, не сгибая колено и почти касаясь носком ноги пола. Носок при этом следует слегка повернуть наружу.   
Прыжки с выбрасыванием ног не следует делать очень активными, нужно соизмерять их с возможностями детей. При движении корпус остается спокойным, чуть откинутым назад, руки положены на пояс кулачками или скрещены на груди.   
**«Я стремительная»**   
Боковой галоп – элемент бальных и многих народных танцев. При галопе вправо ребенок выполняет движение правым плечом вперед; корпус в сторону движения не разворачивается; правая нога делает шаг вправо, левая приставляется к ней пяткой, как бы подталкивая для следующего шага вправо, при движении влево наоборот. Носки обеих ног слегка разведены в стороны. Характер движения – полетный. Если музыка стала более энергичной, правая нога поднимается выше и опускается на пол с легким ударом, прыжок делается сильнее и выше. Чтобы быстрее научиться этому движению, исполнять его лучше сначала в прямом смысле направлении, а лишь затем – по кругу.   
**«Я легкая»**   
Шаг польки представляет собой сочетание легкого пружинящего бега и подскоков: на «раз и два» – три небольших шага бегом на носках – правой, левой, правой ногой; на «и» – подскок на правой ноге, левая слегка сгибается в колене. Затем три шажка – левой, правой, левой – и подскок на левой ноге.   
Полька – танец чешский. Название его произошло от слова пулка, что означает половинка. Характер исполнения танца соответствует названию: вместо четвертого шага выполняется его половинка – подскок.   
Танцуя польку, девочки обычно красиво придерживают юбочку, а мальчики кладут руки на пояс кулачками.   
**«Пружинка»**   
«Пружинка» – это движение, которое исполняется без остановок, вклю

чая покачивание вниз и вверх на слегка согнутых коленях. Исполняется в удобном для детей темпе, не слишком быстром. Педагог обращает внимание на то, чтобы колени во время движения не выпрямлялись.   
**«Я порхаю как мотылек»**   
Поскоки с ноги на ногу обычно выполняется под музыку веселой польки и передают ее беспечный, непринужденный, легкий характер. Движение выполняется без напряжения, шаг небольшой. Ребенок должен стараться хорошо оттолкнуться от пола, устремляясь корпусом вверх. Качество движения зависит от степени от степени развития стопы ребенка. Для ее укрепления (а значит, и для совершенствования поскока) следует выполнять тренировочные упражнения: в умеренном ритме и темпе активно подниматься на носки, хорошо обхватив талию руками, или, активно отталкиваясь от пола, прыгать как можно выше. Выполняя для лучшего отскока одновременно хлопок над головой.   
**«Прыгаю как мячик»**   
Подпрыгивание – элементарный вид движения, доступного детям любого возраста. Большой или меньший отскок от пола может быть использован в зависимости от характера музыкально – двигательного образа. В любом случае приземляться следует бесшумно, мягко сгибая колени. Подпрыгивания могут иметь варианты: на двух ногах, на одной, попеременно, в чередовании прыжков на двух ногах с прыжками на одной.   
**«Шагаю как лошадка»**   
Шаг с высоким подъемом ноги в колене часто используются в играх. Согнутая в колене нога поднимается вперед так, что бедро принимает горизонтальное положение, а голень образует с бедром прямой угол. Носочек при этом «смотрит» в пол (как копытце у лошадки). При выполнении этого движения корпус должен быть прямым, голова поднята. Ненапряженные руки можно согнуть в локтях перед собой («держим вожжи»).   
**«Скачу как лошадка»**  
Галоп прямой – движение, которое нравиться детям любого возраста. Как правило, оно используется в играх для передачи образ лихих наездников, отважных всадников или скачущих лошадок.

Дети трех лет при выполнении этого движения делают шаг вперед одной ногой, а другую подтягивают к ней сзади, затем снова шаг той же ногой и т.д. Прыжка почти не делают.

Дети 4-5 лет могут выполнять движение с легким прыжком; для этого ступающая нога поднимается выше и опускается на пол с притопом.

Дети 6-7-летние при галопе ногу поднимают еще выше, ударяют об пол носком ноги, акцент и прыжок усиливаются. Хороший активный отскок, доступный детям этого возраста, придает движению яркую выразительность.

Уверена, что чем раньше начинает осуществляться целенаправленная деятельность по развитию музыкально-ритмических способностей, тем выше будут результаты.