

СЛУШАЙ – ДЕЙСТВУЙ!

Музыка в физическом воспитании дошкольников

То, что музыка оказывает большое влияние на самочувствие и деятельность человека, в частности ребенка, давно ни у кого не вызывает сомнения.

Однако на практике педагоги дошкольных учреждений редко используют музыку для повышения эффективности физического воспитания.

Обычно из всего арсенала музыкальных средств они выбирают бубен...

Вероятно, это можно объяснить множеством причин не только

объективного (например, недостаточная оснащенность физкультурных залов

звукопроигрывающим оборудованием), но и субъективного характера

(трудоемкость процесса подбора музыкальных произведений,

отсутствие опыта и соответствующих умений у инструктора

по физической культуре и др.).

Чтобы восполнить этот пробел, мы хотим предложить инструкторам по физической культуре рекомендации по использованию музыки в физическом воспитании дошкольников, обобщив практический опыт и имеющиеся в литературе сведения (Ю.Г. Коджаспиров, 1998; В.Н. Цветкова, В.И. Шапошникова, 2004, и др.).

Эффективность использования музыки во многом определяется *качеством и количеством музыкального оборудования*, поэтому лучше иметь несколько проигрывающих устройств или двухкассетный музыкальный центр и проигрыватель для нескольких компакт-дисков. Это позволит

не только самостоятельно монтировать фрагменты музыкальных произведений, но и освободит педагога от необходимости постоянно менять кассеты и диски. Так, музыку для ходьбы можно записать на кассету и заранее вставить ее в первый отсек музыкального центра; во второй отсек – кассету с музыкой для сопровождения беговых упражнений; в дисковод – диски с музыкальными произведениями для общеразвивающих упражнений, подвижных игр и упражнений на расслабление мышц. Пульт дистанционного управления облегчит использование данного оборудования в процессе занятия.

Важный компонент подготовки – *отбор музыкальных произведений*. Неправильно подобранная музыка может оказывать отрицательное влияние и на самочувствие, и на деятельность ребенка. Ученые утверждают: бесконтрольное использование рок-музыки вызывает агрессивность, повышенную возбудимость и потребность в разрушении. Различное влияние на психическое состояние оказывает мажорная и минорная музыка. Диссонансы, возникающие при резко звучащих звуковых сочетаниях, приводят к психическому напряжению. Существенное значение имеет ритм музыки, который по-разному влияет на различные функции организма, прежде всего на дыхательную и сердечную деятельность.

Для физкультурных занятий желательно подбирать простые, знакомые детям музыкальные произведения, помня о том, что музыку нельзя использовать непрерывно: она надоедает и быстро теряет стимулирующее воздействие.

Музыкальное сопровождение физкультурных занятий является мощным средством, пробуждающим эмоции, активизирующим мозговую деятельность, поэтому использование музыки должно быть дозированным и увеличиваться постепенно – при переходе от одной возрастной группы к другой. С детьми младшего дошкольного возраста целесообразно использовать эпизодическое сопровождение простых или уже выученных упражнений. Механизмы управления произвольным вниманием в этом возрасте настолько несовершенны, что музыка может стать сбивающим фактором, нарушающим структуру еще несовершенного двигательного дейст-

вия. По мере взросления, обогащения двигательного опыта и становления высшей нервной деятельности количество действий, выполняемых в сопровождении музыки, может увеличиваться, однако и здесь необходимо следовать некоторым советам.

Упражнения, требующие особого внимания, лучше выполнять без музыкального сопровождения. Это построение, разучивание новых упражнений, выполнение двигательных действий в основной части занятия. Даже знакомые мелодии в этот момент могут отвлекать внимание, замедлять время реагирования на различные информационные сигналы, снижать качество работы и повышать вероятность травматизма.

Для сопровождения разминки подбирают эстрадные, маршевые или классические мелодии с четким ритмическим рисунком. Это побуждает детей сознательно «укладывать» элементы упражнения в четкие временные рамки.

Музыкальные произведения следует чередовать каждые две–три недели, возвращаясь к одним и тем же мелодиям через два–три месяца. Имея таким образом шесть–восемь музыкальных отрывков для сопровождения ходьбы и беговых упражнений, можно последовательно использовать их в течение всего учебного года.

Примерное планирование музыкальных произведений для сопровождения ходьбы и бега представлено в *табл. 1*.

Регулярное использование музыки при проведении разминки со старшими дошкольниками приводит к тому, что дети, самостоятельно реагируя на смену мелодии, сами определяют момент перехода от одного двигательного действия к другому: от ходьбы – к бегу, от бега – к упражнениям на восстановление дыхания.

Упражнения на восстановление дыхания и растягивание лучше выполнять под вальсовые мелодии (например, вальс из оперетты И. Штрауса «Летучая мышь»; полонез М.-К. Огиньского «Прощание с родиной»; панорама из балета П.И. Чайковского «Спящая красавица»).

Комплексы общеразвивающих упражнений или ритмической гимнастики, после предварительного разучивания, также можно выполнять под музыку. Это позволяет разнообразить двигательную деятельность, делает ее менее утомительной и более целенаправленной.

Наблюдения показывают: выполняя упражнения в сопровождении соответствующих мелодий, дети редко отвлекаются. Приводим примеры таких упражнений для дошкольников 5 лет (с мячом) и 6 лет (без предметов).

Таблица 1

№ п/п	Ходьба и упражнения в движении	Беговые упражнения	Месяц (неделя)
1	«Выходной марш» из к/ф «Цирк» (И. Дунаевский)	«Песенка о медведях» из к/ф «Кавказская пленница» (муз. А. Зацепина, сл. Л. Дербенева)	Сентябрь (I, II)
2	«Веселый ветер», песня из к/ф «Дети капитана Гранта» (муз. И. Дунаевского, сл. В. Лебедева-Кумача)	«Молодежная», песня из к/ф «Волга-Волга» (муз. И. Дунаевского, сл. В. Лебедева-Кумача)	Сентябрь (III, IV)
3	«Москва» (муз. и сл. О. Газманова)	«Полет валькирий» (Р. Вагнер)	Октябрь (I, II)
4	«Вместе весело шагать по просторам» (муз. В. Шаинского, сл. М. Матусовского)	«Зеленый свет» (муз. Р. Паулса, сл. Н. Зиновьева); исп. В. Леонтьев	Октябрь (III, IV)
5	«Марш веселых ребят» из к/ф «Веселые ребята» (муз. И. Дунаевского, сл. В. Лебедева-Кумача)	«А я в воду войду» (муз. и сл. А. Куликова); исп. А. Пугачева	Ноябрь (I, II)
6	«Богатырская наша сила», песня из к/ф «Баллада о спорте» (муз. А. Пахмутовой, сл. Н. Добронравова)	«По секрету всему свету» (муз. В. Шаинского, сл. М. Танича)	Ноябрь (III, IV)

Танцевально-ритмическое упражнение с мячом «В доме 8/16»

(песня из мультфильма «Месть кота Леопольда», муз. Б. Савельева, сл. А. Хайта)

Вступление. *И.п.* – стоя, руки с мячом у груди: наклоны головы вправо–влево.

1-й куплет. *И.п.* – стоя, руки с мячом у груди. 1 – руки вперед, вернуться в *и.п.* (2 раза); 2 – руки вверх, вернуться в *и.п.* (2 раза); 3 – повторить 1-е движение; 4 – повторить 2-е движение.

Проигрыш. Ходьба с высоким подниманием бедра, мяч в руках.

2-й куплет. *И.п.* – то же. 1 – наклон вперед, выпрямить руки с мячом вверх, вернуться в *и.п.* (2 раза); 2 – наклон вперед, коснуться мячом пола, вернуться в *и.п.* (2 раза); 3 – повторить 1-е движение; 4 – повторить 2-е движение.

Проигрыш. Ходьба с высоким подниманием бедра, мяч в руках.

3-й куплет. *И.п.* – то же. 1 – согнуть ногу в колене, коснувшись им мяча, вернуться в *и.п.* (выполнять поочередно правой и левой ногой; 2 раза); 2 – присесть, мяч вперед (2 раза); 3 – повторить 1-е движение; 4 – повторить 2-е движение.

Проигрыш. Ходьба с высоким подниманием бедра, мяч в руках.

4-й куплет. *И.п.* – стоя, мяч в руках над головой. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь.

Танцевально-ритмическое упражнение «Неприятность эту мы переживем»

(песня из мультфильма «Лето кота Леопольда», муз. Б. Савельева, сл. А. Хайта)

Вступление. Ходьба с высоким подниманием бедра.

1-й куплет. *И.п.* – стоя, руки на поясе. 1 – наклоны головы вправо–влево (по 2 раза в каждую сторону); 2 – наклоны головы вперед–назад (по 2 раза); 3 – поднимание и опускание плеч (4 раза); 4 – последовательное выполнение движений: правая рука к правому плечу, левая рука к левому плечу; правая рука вверх, левая рука вверх; затем то же, но в обратной последовательности (2 раза).

2-й куплет. *И.п.* – то же. 1 – наклоны туловища вперед, руки вверх (4 раза); 2 – наклоны туловища вправо–влево (5 раз).

Проигрыш. Полуприседы с полюборо- том туловища вправо–влево.

3-й куплет. *И.п.* – сед. 1 – подтянуть согнутые ноги к груди, вернуться в *и.п.* (4 раза); 2 – прогнуться, посмотреть вверх, вернуться в *и.п.* (6 раз).

Для преодоления усталости при однообразной работе, такой, как бег на выносливость, используют «музыкальное лидирование». Оно помогает сохранить интенсивность двигательной деятельности, прибавляет сил, поддерживает устойчивость внимания. При выполнении задания «Бежать, пока не перестанет звучать музыкальное произведение» реже фиксируются остановки детей и отказ от дальнейшего выполнения задания.

Использование музыкальных отрывков позволит разнообразить знакомые подвижные игры. Например, в игре «День и ночь» вместо словесных указаний педагог может применить музыку или запись звуков природы (шум леса или голоса птиц), остановка которой и будет сигнализировать играющим об окончании дня и начале ночи. Тот же прием подойдет для игр «Перелет птиц», «Медведи и пчелы», «Волк и зайцы», «К своим флажкам».

Подвижные игры с использованием музыкальных произведений способствуют не только решению специфических задач занятия, но и развитию внимания, слухового восприятия, слухомоторной координации.

Игровое упражнение «Слушай – действуй!»

Дети идут по кругу, внимательно слушая отрывки из музыкальных произведений. Педагог объясняет, что играющие должны выполнять действия, соответствующие музыке: под польку – подскоки; под вальс – кружение на месте; под маршевую мелодию – ходьбу по кругу. Быстро и правильно справившихся с заданием детей поощряют.

Подвижная игра «Музыкальные змейки»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному. Педагог объясняет, что у каждой команды есть своя музыка, под которую она и будет двигаться змейкой вслед за своим направляющим. Дети первой команды – под песню «Веселый ветер» (муз. И. Дунаевского, сл. В. Лебедева-

Кумача), дети второй команды – под песню «Вместе весело шагать по просторам» (муз. В. Шаинского, сл. М. Матусовского). Если звучит другая мелодия, дети должны остановиться и замереть. По ходу игры педагог включает мелодии в произвольном порядке и отмечает команду, игроки которой лучше справляются с заданием. Для усложнения игры можно добавить один–два отрывка из других музыкальных произведений.

Подвижная игра «Быстрые круги»

Дети выстраиваются в два круга. Идя противходом, каждая команда слушает отрывки из музыкальных произведений. Если звучит песня «По секрету всему свету» (муз. В. Шаинского, сл. М. Танича), игроки внутреннего круга переходят на бег, если песня «Молодежная» (муз. И. Дунаевского, сл. В. Лебедева-Кумача), то на бег переходят игроки внешнего круга. Детей, лучше других выполнивших задание, отмечают.

Упражнения на релаксацию сопровождаются звуками природы, спокойными классическими инструментальными произведениями или песнями: «Грезы»

(Р. Шуман), «Спят усталые игрушки» (муз. З. Петровой, сл. А. Островского), «Колыбельная медведицы» из мультфильма «Умка» (муз. Е. Крылатова, сл. Ю. Яковлева), «Луч солнца золотого» из мультфильма «По следам Бременских музыкантов» (муз. Г. Гладкова, сл. Ю. Энтина) и т.д.

При этом происходит переключение внимания на приятный для слухового восприятия раздражитель и достигается более полное расслабление мышц.

Таким образом, грамотное использование музыки на занятиях не только поможет поднять настроение, оптимизировать деятельность внутренних систем организма, улучшить функционирование высших нервных процессов, но и позволит повысить эффективность учебного процесса по физическому воспитанию дошкольников.

И. СТАРОДУБЦЕВА,

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теоретических основ
физического воспитания,
Институт физической культуры Тюменского
государственного университета, Тюмень

Производитель экологически чистой детской мебели и спортивного инвентаря из натурального дерева

НИЗКИЕ ЦЕНЫ

НИТЕКС

УГОЛОК ЖИВОЙ ПРИРОДЫ

ШКАФЫ ИГРОВЫЕ

КРЕСЛО ПОЛУМЯГКОЕ

КРОВАТЬ ОДНОЯРУСНАЯ

КРОВАТЬ ОДНОЯРУСНАЯ ЯСЕЛЬНАЯ

ШКАФ ДЛЯ ПОЛОТЕНЕЦ (ДВУСТОРОННИЙ, ОДНОСТОРОННИЙ, НАСТЕННЫЙ, НАПОЛЬНЫЙ)

ШКАФЫ РАЗДЕВАЛЬНЫЕ СО СКАМЕЙКОЙ 2-х, 3-х, 4-х 5-и, 6-СЕКЦИОННЫЕ

СТОЛЫ НА ПРОСТЫХ И РЕГУЛИРУЕМЫХ НОЖКАХ (ПРЯМОУГОЛЬНЫЕ, КРУГЛЫЕ, КВАДРАТНЫЕ, ТРАПЕЦИЯ, ОВАЛЬНЫЕ, ПОЛУКРУГЛЫЕ)

СТУЛ ЯСЕЛЬНЫЙ С РЕГУЛИРУЕМЫМ СИДЕНИЕМ

СТУЛ ДЕТСКИЙ

**г. Москва, ул. Краснобогатырская, д. 38, оф. 2
Тел.: (495) 963-32-02, 964-91-27**

САЙТ: WWW.NITEX-MEBEL.RU