Музыкальное сопровождение физкультурных занятий

в детском саду.

«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, активизирует внимание детей, оказывает благотворное влияние на повышение качества движения. Она способствует выразительности, четкости, координации движений; эмоциональному переживанию музыкальных образов; развитию слуха».

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.

«Как можно связать музыку и физкультуру?»

 Конечно, прежде всего, это может быть зарядка, физкультурное занятие и, конечно же, ни один спортивный досуг или праздник невозможен без музыки.

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.

 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.

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. Но и здесь необходимо обратить внимание на характер музыки

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.

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, поскольку у малышей физиологические возможности достаточно ограничены (короткий шаг, относительно умеренный темп передвижения и т. д.). Мелодии не так часто сменяют одна другую. 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.

В каких случаях музыку необходимо использовать очень аккуратно

* Во время подвижной игры. 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 ребята «караси» выполняют движение имитируя движения рыб, музыкальное сопровождение вполне оправдано, но только лишь до сигнала «Щуки», 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.

* Если физические упражнения выполняются с достаточным напряжением. (упражнения в равновесии, лазанье, метании в цель, прыжки в высоту, длину и др.), использовать музыку не следует.
* Упражнения, которые требуют индивидуального темпа выполнения, силового напряжения (лодочка, ножницы, подьём туловища из положения лежа, отжимание, не следует проводить под музыку.
* При разучивании – на 1-ом занятии, музыка не используется, так как она не способствует сознательному управлению двигательным навыком. 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.
* Когда утренняя гимнастика проводится на воздухе. В этом случае звуки на воздухе распространяются неравномерно и могут быть не всеми услышаны. В зависимости от ветра, посторонних шумов.
* В прохладное утро надо слегка ускорить темп выполнения физических упражнений и, наоборот, в жаркое — снизить его. В этом случае гимнастику лучше делать без сопровождения музыки.

Результаты моих исследований показали, что при одинаковой длительности и содержании физкультурного занятия активность детей значительно выше при музыкальном сопровождении, чем без него.

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?».

Примерное музыкальное сопровождение упражнений для детей подготовительной группы.   
1. «Вальс» Б. Асафьева — напевный, широкий, мягкий по звучанию, используется в упражнении — поднимание обруча вверх, над головой и опускание вниз, на пол. *И. п.* (исходное положение): сидя на корточках, обруч в вертикальном положении, опирается на пол.   
Такты   1—4. Поднять обруч над головой.   
Такты 5—8. Вернуться в исходное положение.   
Такты 9—16. Повторение движений тактов 1—8.   
2. «Веселое путешествие» Д. Кабалевского отрывисто-моторного характера, быстрого темпа, сопровождает упражнение — рывки согнутыми и прямыми руками. *И. п.:* ноги вместе, руки согнуты в локтях перед грудью.   
Такт   1. Два рывка согнутыми руками.   
Такт 2. Рывок прямыми руками.  
Такты 3—8  Повторение движений тактов 1—2.   
3.«Игровая» И. Кишко — спокойная, певучая, колыбельного характера используется в упражнении — наклоны вниз (1-я часть) и повороты туловища вправо и влево (2-я часть). *И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища.   
Такты 1—2. Плавно наклониться влево к левой ноге.   
Такты 3—4. Выпрямиться.   
Такты 5- 8. Повторить движения 1—4 тактов вправо к правой ноге.   
Такты 9—10. Плавно повернуть корпус вправо, одновременно опуская параллельно движущиеся руки.   
Такты 11 —12. Повторить движения влево.   
Такты 13—14. Повернуться влево.   
Такты 15\_16. Возвратиться в исходное положение.   
Такты 17—24. Повторить движения 1—8 тактов.   
4. «Английская народная мелодия» — веселая, подвижная, плясового характера сопровождает упражнение — ходьба звеньями вперед-назад, наклоны вниз и возвращение в исходное положение с одновременным хлопком в ладоши над головой. *И. п.:* дети стоят свободно.   
Такты 1—4. Идут легким шагом вперед.   
Такты 5—8. Идут таким же шагом назад и кончают движение прыжком на расставленные ноги.   
Такты 9—16. Дети быстро наклоняются, ударяя ладонями об пол, и выпрямляются, хлопая в ладоши над головой. На сильную долю 16-го такта ноги прыжком ставятся вместе.

Используемая литература

*Методика музыкального воспитания в детском саду: «Дошк. воспитание»/ Н.А. Ветлугина, И.Л. Дзержинская, Л.Н. Комиссарова и др.; Под ред. Н.А. Ветлугиной. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1989. – 270 с.: нот.*сайт www.i-gnom.ru