

МУЗЫКА И ФИЗКУЛЬТУРА



Музыка, сопровождающая физические упражнения, создает определенную эмоциональную настройку, активизирует внимание детей, повышает выразительность движений. Влияя на физиологические процессы детского организма, она увеличивает амплитуду дыхания, легочную вентиляцию. Поднятие эмоционального тонуса и улучшение работоспособности организма облегчает выполнение движений. Вместе с тем разнообразное музыкальное сопровождение упражнений обогащает музыкальный опыт ребенка, содействует воспитанию эмоциональной отзывчивости на музыку, развитию слуховых представлений, чувства ритма.

Физические упражнения под музыку проводятся в детском саду на утренней гимнастике, физкультминутке, физкультурных занятиях. Если первые две формы относятся к повседневной жизни детского сада, то физкультурные занятия – основная форма обучения физическим упражнениям – не входят в нее. Но независимо от этого требования к музыкальному сопровождению едины.



Исполнение музыкальных произведений всегда должно быть художественным, главное – не допускать искажения замысла композитора. Так, нельзя менять темп произведения, произвольно акцентировать сильные доли такта, повторять музыкальные фразы, вводить паузы и т.д. Все эти «вольности» нарушают целостность произведения, его характер и содержание, снижают художественные качества. Грамзапись можно применять, если педагог умело пользуется техникой и придерживается нормального хода работы с детьми без лишних пауз и суеты.



В отличие от занятий по ритмике, где ведущими являются задачи музыкального развития ребенка, в данном случае на первый план выступают задачи физического воспитания: охрана и укрепление здоровья детей, развитие физических качеств, формирование двигательных навыков и т.д. Вместе с тем эффективность физических упражнений под музыку, их значение для полноценного развития детей во многом определяются органической связью музыки и движений (на основе общей временной природы). Яркие, динамичные художественные музыкальные произведения, соответствующие характеру и содержанию физических упражнений, способствуют физическому совершенствованию ребенка, выработке красивой осанки, правильной координации движений.

Из всех физических упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, наиболее целесообразны основные движения (ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и строевые упражнения, а также подвижные игры типа «Воробышки и кот», «Лошадки», «Ловишки» и т.д. Также и разучивание упражнения с мячом (отбивание и ведение) более успешно проходит под задорную, энергичную польку.



Общеразвивающие упражнения разделяют обычно на две основные группы: без предметов и с предметами. Существует классификация по анатомическому признаку: для верхних конечностей и плечевого пояса, нижних конечностей, брюшного пресса и т.д. По характеру их также можно разбить на несколько основных групп и соответственно выделить виды музыкального сопровождения.

Первая группа объединяет упражнения сдвиганиями плавными, с большой амплитудой, круговыми, маховыми, «мельница». К этой группе можно отнести упражнения с обручами, шарфами, лентами и др. Их основное музыкальное сопровождение – вальс умеренного темпа (или медленный) и спокойного характера.

Вторую группу составляют упражнения четкого, динамичного характера – это наклоны вперед и в сторону, взмахи руками и ногами, выпады, передвижение шагами, прыжками, а также упражнения с палкой. Музыкальным сопровождением может служить умеренного темпа бодрый марш или жизнерадостный гавот.



Каждый вид физических упражнений требует тщательного подбора музыкальных произведений. Например, ходьба в различных построениях и перестроениях обычно проводится под маршевую музыку бодрого, четкого, иногда стремительного характера. Однако физическую нагрузку рекомендуется чередовать с медленной ходьбой, для музыкального сопровождения которой берут не только спокойного характера марш, но также вальс и гавот. Кстати, эти произведения могут быть использованы и при разучивании ходьбы широким шагом или с выпадами. Аналогично подбирают музыкальное сопровождение к бегу, поскакам. 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.



Третья группа включает упражнения с четкими, энергичными, с короткой амплитудой движениями: сгибание и разгибание ног и рук, повороты ладоней, вращение руками, пружинящие приседания, быстрые шаги, поскоки, наклоны. Обычно к этой группе относятся упражнения со скакалкой (вращения вперед и назад), построенные из разнообразных прыжков. Музыкальное сопровождение отличается быстрым темпом и большой динамичностью, преимущественно звучит полька.

Музыкальное сопровождение применяется в зависимости от этапа разучивания физических упражнений. При ознакомлении с движением, его показе музыка облегчает восприятие. Разучивание сложных элементов упражнения проводится без музыки, так как она не способствует сознательному управлению двигательным навыком. Когда упражнение освоено, его вновь проводят с музыкальным сопровождением, чтобы придать ему большую выразительность. Те физические упражнения, которые требуют индивидуального темпа выполнения, силового напряжения (прыжки в длину, в высоту, лазанье и т.д.), не следует проводить под музыку.

