Всероссийская научно-методическая конференция
"Современная система образования: опыт и перспективы"
июль - сентябрь 2017 года

Нестеренко Наталья Викторовна

Альметова Ирина Георгиевна

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Абакана «Центр развития ребенка – детский сад «Сказка»

Республика Хакасия

МУЗЫКА И ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: игровой стретчинг, шейпинг, калланетика, суставная и дыхательная гимнастика, танец. Несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. Исследования показали, что состояние здоровья населения, особенно у детей и подростков, ухудшается. Растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушением осанки, зрения, речи, деятельности органов дыхания, ожирением. Поэтому актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Танец имеет большое воспитательное значение. Осваивая его, занимающиеся не только разучивают движения, но и создают художественный

образ, а для этого нужно понимать музыку и замысел автора, найти характер движений. Танец оказывает большое эмоциональное воздействие на исполнителей и зрителей, поэтому его нужно использовать широко, как средство художественного, эстетического и нравственного воспитания детей. Танцевальные упражнения являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость, а также формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности и изящества движений. Танец может служить не только как средство психофизиологической регуляции, но и как средство установления межличностных отношений в группе, проявления индивидуальности личности каждого ребенка, самовыражения, самоутверждения.

Сокровища музыки, накопленные в течение веков поколениями людей, необычно многообразны. Музыка окружает нас повсюду - в быту и в труде, в дальних походах и на праздничных встречах. Известно, что музыка обладает целебными свойствами для души и тела человека. Индийские философы говорили: «Поистине музыка врачует душу». Одним из самых сильных возбудителей эмоций человека является ритмичная музыка. Арттерапия, то есть терапия с использованием средств изобразительного искусства, музыки и танца, физических упражнений, может стать эффективным методом коррекции психического состояния детей дошкольного и школьного возраста. В основе благотворного влияния музыки на деятельность занимающихся лежат два фактора: положительная роль оптимального возбуждения и способность стимулировать ритмику работы двигательного аппарата. Мелодичные, ритмичные звуки тонизируют и оживляют происходящие в организме ребенка биохимические процессы и перестраивают его нервный аппарат и психику. Применение музыки на занятиях ЛПТ помогает бороться с монотонией, способствует преодолению нарастающего утомления, усиливает заданный

характер движений (темп амплитуду, нужное напряжения мышц) и ускоряет овладение техникой движений.

Таким образом, танец и музыка имеют большое оздоровительное значение и могут применяться в терапевтическом и психотерапевтическом лечении, а также для коррекции и профилактики различных заболеваний у детей дошкольного и школьного возраста.