

**Головина Алена Викторовна**

музыкальный руководитель

**Косинова Марина Тимуровна**

инструктор по физической культуре

МБОУ «Начальная школа – детский сад №55»

г. Белгород, Белгородская область

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

*Аннотация: в статье рассматриваются особенности влияния музыки на мотивацию детей к занятиям физическими упражнениями. Анализируются психолого-педагогические механизмы воздействия ритма и музыкального сопровождения на двигательную активность дошкольников и младших школьников. Представлены практические методы использования музыки в физкультурных занятиях, а также рекомендации по повышению интереса детей к регулярным физическим упражнениям.*

**Ключевые слова:** музыка, мотивация, физические упражнения, двигательная активность.

В современных условиях, когда дети всё чаще испытывают дефицит подвижности, важно искать новые формы привлечения их к здоровой активности. Одним из эффективных средств является использование музыки, которая оказывает мощное эмоциональное и мотивационное воздействие, делает физические упражнения более привлекательными и разнообразными.

Музыкальное сопровождение значительно повышает интерес детей к занятиям физкультурой, способствует улучшению настроения, координации движений и развитию ритмичности. Совмещение музыки и движения позволяет преодолеть однообразие упражнений, активизировать внимание детей и сформировать положительное отношение к физической активности.

Музыка обладает способностью регулировать эмоциональное состояние и двигательные реакции ребёнка. В дошкольном возрасте дети особенно чувствительны к ритму и мелодии – музыка вызывает у них естественное желание двигаться, танцевать, выполнять действия в соответствии со звуковыми сигналами.

*Основные механизмы влияния музыки.*

1. Эмоциональная активация. Музыка создаёт положительный эмоциональный фон, что способствует мотивации ребёнка к физической активности.

2. Ритмическая организация движений. Музыкальный ритм помогает детям выполнять упражнения более точно и согласованно.

3. Игровой эффект. Музыка усиливает игровую направленность занятий, делая их более интересными и динамичными.

4. Снижение утомляемости. Благодаря эмоциональному подъёму дети выполняют упражнения легче и дольше.

Замедленная музыка успокаивает, быстрая – активизирует, что помогает детям лучше контролировать своё поведение.

Темп должен соответствовать цели упражнения: быстрый – для активизации, средний – для гармонизации движений, медленный – для расслабления.

Музыка должна быть эмоционально понятной и приятной детям.

Желательно использовать произведения с четким ритмическим рисунком.

Важно учитывать возраст: младшие дети лучше реагируют на простые мелодии, старшие – на более разнообразные композиции.

Музыка является мощным средством повышения мотивации детей к занятиям физическими упражнениями. Она усиливает эмоциональное воздействие, делает двигательную активность привлекательной, помогает формировать устойчивый интерес к физкультуре и здоровому образу жизни. Использование музыки в физкультурных занятиях способствует развитию двигательных навыков, координации и общей гармонизации психофизического состояния ребёнка.

Таким образом, интеграция музыки и физических упражнений является эффективным направлением педагогической работы, позволяющим существенно повысить качество и результативность физического воспитания детей.

***Список литературы***

1. Алабужев А.В. Музыкально-ритмическое воспитание дошкольников / А.В. Алабужев. – М., 2020.
2. Белая К.Ю. Физическое воспитание детей: современные подходы / К.Ю. Белая. – СПб., 2019.
3. Кабалевский Д.Б. Основы музыкального воспитания / Д.Б. Кабалевский. – М., 2018.
4. Куцакова Е.А. Музыка и движение в работе с детьми / Е.А. Куцакова // Дошкольная педагогика. – 2021.