

**Косинова Марина Тимуровна**

инструктор по физической культуре

**Головина Алена Викторовна**

музыкальный руководитель

МБОУ «Начальная школа – детский сад №55»

г. Белгород, Белгородская область

## **МУЗЫКА В ДВИЖЕНИИ: КАК РИТМ ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ОСВАИВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Аннотация: в статье рассматривается роль музыкального ритма в процессе освоения физических упражнений детьми дошкольного возраста. Авторы подчеркивают необходимость включения музыкального компонента в физкультурную работу.*

**Ключевые слова:** музыкальные игры, физические качества, двигательные способности, физическое воспитание.

Музыкально-двигательная деятельность занимает особое место в развитии детей дошкольного возраста. Музыка, сопровождающая физические упражнения, делает их более привлекательными, способствует повышению интереса и поддержанию концентрации внимания. Ритм помогает ребёнку лучше ориентироваться в последовательности движений, что делает обучение более лёгким и естественным.

Музыка обладает мощным воздействием на психофизиологическое состояние ребёнка. Дошкольники особенно чувствительны к ритму, поэтому музыкальное сопровождение способствует активизации двигательной активности и формированию положительного эмоционального фона.

### 1. Музыкальный ритм как стимул двигательной активности.

Ритмичные мелодии помогают детям легче выполнять упражнения, повышая их выносливость и настроение. Чёткий темп музыки служит ориентиром,

позволяя ребёнку синхронизировать движения с ритмом, что ускоряет освоение физических действий.

## 2. Музыка как средство развития координации и моторики.

Физические упражнения под музыку помогают совершенствовать координацию движений, чувство равновесия и пространственную ориентацию. Ритмические движения активизируют работу мышц, развивают крупную и мелкую моторику. Смена темпа музыки способствует развитию умения регулировать силу и скорость движений.

## 3. Эмоционально-мотивационный аспект.

Музыкальное сопровождение делает занятия более увлекательными. Дети охотно выполняют упражнения, если процесс проходит в игровой форме и сопровождается энергичными мелодиями. Музыка помогает преодолевать утомление, снижает уровень тревожности и создаёт позитивный настрой.

## 4. Развитие внимания и памяти.

Упражнения под музыку требуют от ребёнка сосредоточенности: необходимо слушать ритм, выполнять движения в нужной последовательности, реагировать на смену темпа. Это развивает память, внимание, способность к самоконтролю. Музыкальные сигналы помогают детям быстрее усвоить структуру упражнения.

## 5. Организация музыкально-двигательных занятий.

При организации занятий важно учитывать возрастные особенности детей. Музыкальный материал должен быть разнообразным, соответствовать темпу и сложности упражнений. Педагог может использовать:

- маршевые мелодии для построений и ходьбы;
- плавную музыку для упражнений на растяжку;
- динамичные ритмы для активных движений;
- игровые песни для танцевальных импровизаций.

Важно постепенно усложнять задания, сочетая упражнения с изменением темпа, направления и координационных элементов.

Музыка является эффективным инструментом в обучении детей физическим упражнениям. Она помогает развивать моторику, координацию, внимание и эмоциональную устойчивость. Музыкальное сопровождение делает процесс занятий более динамичным, интересным и результативным. Использование ритма в двигательной активности способствует формированию положительного отношения к физическим упражнениям и укреплению здоровья детей.

***Список литературы***

1. Комарова Т.С. Музыкально-ритмические занятия в детском саду / Т.С. Комарова. – СПб., 2020.
2. Абдуллина О.А. Развитие двигательной активности детей дошкольного возраста / О.А. Абдуллина. – М., 2019.
3. Смирнова Е.О. Психология дошкольника / Е.О. Смирнова. – М., 2018.
4. ФГОС дошкольного образования. – М., 2021.