Влияние музыкально-ритмических движений на физическое и психическое здоровье дошкольника старшего возраста

Дошкольный возраст является плодотворным периодом жизни человека. И нам педагогам, работающим с дошкольниками важно в это время помочь ребенку раскрывать и развивать природные задатки для гармоничного формирования личности.

В настоящее время увеличилось количество детей с проблемами в психическом развитии. Многие дети ***испытывают неуверенность, трудность в общении со сверстниками и взрослыми.*** *Они скованы в проявлении своих эмоций и чувств. У них наблюдается мышечная зажатость и напряженность. Им сложно преодолеть психологический барьер и при исполнении индивидуального задания.*

Другие же дети, напротив, проявляют несдержанность эмоциональных импульсов. Им сложно контролировать и регулировать свое поведение. **Они проявляют нетерпимость к другим детям, акцентируют внимание на собственной персоне и пренебрегают правилами и установками.**

Анализируя данные наблюдения, я скажу об актуальности вопроса психической и физической коррекции ребенка.

С давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики. Еще в Древней Греции сформировались представления о том, что основой прекрасного является гармония.

По мнению Платона трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веков; он может быть выражен в двух положениях: ***гимнастика для тела и музыка для души.***

Современная педагогика и психология в поиске эффективных средств физико и психокоррекции все больше использует разные виды искусства.

Креативная деятельность в танцевальных композициях выступает как лечебный, гармонизирующий фактор. Психотерапевтическое воздействие основано на создании особой атмосферы эмоциональной теплоты, эмпатии, доверия в процессе работы.

На языке жеста, мимики, в позах и движениях отражается внутреннее эмоциональное состояние ребенка.

Внимание акцентируется не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям (то есть формировании двигательных умений, ***сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку.***

Это прежде всего сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы и их подвижность. Движения являются как бы видимым айсбергом глубинных психических процессов, и по двигательной реакции под музыку можно с

достаточной степенью достоверности провести диагностику как музыкального, так и психимоторного развития ребенка.

В. М. Бехтерев *выдающийся ученый XX столетии в области психиатрии и неврологии считал, что* ***с помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка, умерить слишком возбужденные темпераменты и растормозить заторможенных детей, регулировать неправильные и лишние движения.***

А для этого, указывал Бехтерев, необходимо выявить ритмические рефлексы и приспособить организм ребенка отвечать на слуховые и зрительные раздражители.

Выдающийся специалист в области музыкатерапии Г. П. Шипулин еще в 1928 г. отметил благотворное влияние ритмических упражнений на детский коллектив с повышенной нервной раздражительностью.

Ритмические задания помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще.

Делая музыкальный ритм организатором движения, можно развить у детей не только музыкальный слух, творческие способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе (память, внимание, воображение, мышление, волю).

Н. С. Самойленко, В. А. Гринер, Е. В. Конорова, Е. В. Чаянова авторы книг по логопедической ритмике ***в своих работах доказали, что с помощью музыкальных игр возможно снятие психоэмоционального напряжения в группе, воспитание навыков адекватного группового поведения, безусловного приятия (ситуационного) роли лидера или ведомого, т. е. социализация ребенка через игру.***

Наша цель - это развитие у детей старшего дошкольного возраста способности к эмоциональной регуляции собственного поведения с помощью музыкально - ритмических движений.

Подготовила статью для вас

Музыкальный руководитель: Павлова Елена Вячеславовна