

Значение ритмических движений для физического развития дошкольников.



Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных в жизни. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность ребенка. В этот период ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Музыка, движение - это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксирующую функцию, помогают добиваться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец, помогают ребёнку подружиться с другими детьми, даёт определённый психотерапевтический эффект.

Музыка, движение - это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Эти движения помогают воспитывать детей, дают возможность познать мир. Таким образом музыкально-ритмические движения приносят ни с чем не сравнимую радость, это прекрасное средство разностороннего физического и эстетического воспитания дошкольников.

В условиях самоизоляции можно устроить дома домашнюю дискотеку. Найдите на сайте www.youtube.com «Танцевальный марафон», «Танцы-повторялки», легкие танцы и разучите их с семьей.

С малышами под русские народные мелодии «Калинка», «Светит месяц» и другие можно поучить элементарные музыкально-ритмические движения: «пружинку» (стоя на месте непрерывно приседать), «фонарики» (вращение кистями рук перед собой, пальчики «смотрят вверх»), «топотушки»

(поочередно топтать ногами на месте), повороты вправо-влево с полуприседанием, прыжки, кружение парами и по одному, поочередное выставление ноги на пятку, на носок.

Можно поиграть с детьми в игру «Зеркало» (повернувшись лицом друг к другу ребенок придумывает движения - родители повторяют и наоборот).

Ваше позитивное настроение поможет создать в семье благоприятный микроклимат.

Будьте здоровы и помните, дети - отличная компания!

Главное - правильный подход и позитивный настрой!

Музыкальный руководитель:
Ольга Петровна
Дьячкова