



## «МУЗЫКА И СПОРТ»

Музыка присутствует в нашей жизни с самых первых дней и воздействует на человека с самых первых минут его жизни.

Когда мама поёт колыбельную малышу, ребёнок слышит нежные напевы, прислушивается и затихает. А вот если включить рок музыку, сразу меняется выражение детского лица, лицо становится испуганным.

Музыка создаёт настроение. Что такое настроение? Настроение это — эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов. Настроение ребёнка очень важно для занятий спортом. Если ребёнок пришёл с подавленным, угнетённым настроением у него не будет желания заниматься спортом, а тем более играть в подвижные игры, тем, чем обычно любят заниматься дети.

С помощью музыки можно менять настроение.

Музыка может оказывать оздоровительный эффект не только на психику человека, а так же и организм человека, облегчать выполнение физических и умственных нагрузок, помогает лучшему запоминанию и выполнению физических упражнений. Музыкальное сопровождение может иметь большое значение для решения многих задач. В зависимости от цели применения оно может способствовать повышению работоспособности, так же развитию координации движений, воспитывать у детей чувство и понимание ритма, такта, мелодии. Музыкальное сопровождение на занятиях может также способствовать преодолению нарастающего утомления и помочь избежать однообразия в проведении занятия. Музыка активизирует внимание детей.

- Разные музыкальные стили расширяют кругозор у детей, обогащают слуховой опыт. Именно по этой причине музыкальный руководитель использует разные стили музыки (народные, классические, современные, звуки природы, детские песни и др.) Для старшего возраста я использую современные, популярные песни, подходящие по возрасту.

Музыка на занятиях регулярно обновляется, потому что даже самая любимая музыка при частом и длительном применении может наскучить занимающимся и со временем вызывать отторжение.



A musical staff with five lines, featuring several colorful notes: a red note, a purple note, a yellow note, a blue note, and a green note. The notes are scattered across the staff, some above and some below the lines.

У детей младшего возраста, как правило, ещё не сформирован музыкальный вкус, и дети в этом возрасте с удовольствием слушают предложенный педагогом репертуар, а вот дети старшего возраста уже имеют свои любимые мелодии, ритмы, жанры. У них есть свои музыкальные предпочтения. Поэтому музыкальный руководитель следит за музыкальными новинками и интересом детей.

Наши педагоги используют музыку при проведении утренней зарядки. Дети активнее включаются в тренировочный процесс. Музыка поднимает настроение, помогает окончательно проснуться и улучшает качество, выполняемых физических упражнений. Музыка помогает более чётко выполнять движение, что очень важно в утренние часы, когда внимание ребёнка ещё не включилось в рабочий процесс.

Спортивный досуг или праздник невозможен без музыки. Музыка очень важна при проведении занятий по единому сюжету. Круговая тренировка, психогимнастика, релаксация, для ритмической гимнастики, занятия, состоящие из танцевальных движений.

Песни о спорте прославляют мир смелых и ловких, сильных и мужественных. Пойте песни о спорте вместе с детьми, приучайте их к мысли о том, что спорт- залог крепкого здоровья и долголетия!

Итак, сделаем вывод: музыка помогает духовному, творческому развитию ребёнка, помогает настроиться на нужный лад, способствует лучшему усвоению движений. И поэтому просто необходима на занятиях, где имеются элементы физической культуры.

Предлагаю вам музыкальные произведения:

Песня « Планета спорт» музыка Ю. Кудинов, сл. Е. Щепотьева

«Олимпиада» сл. В. Борисова, муз А. Ермолова

«Зарядка для хвоста» сл Г. Остера, муз. Г. Гладкова

С уважением,  
ваш музыкальный руководитель Власова Л.В.

