

«Влияние танцевальных движений на физическое и
эмоциональное развитие детей дошкольного возраста»

Лисицына Надежда Николаевна
МБ ДООУ детский сад «Росток»
р.п. Пачелма

А почему мы любим танцевать почти с рождения?
Да танцы выражают всегда чувства нашей жизни,
Они мечтаний отголосок и желаний тайных воплощение.
И что словами мы озвучивать не в силах,
Расскажут страстные и виртуозные движения.
Г. Бобылева

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека.

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

В нашем детском саду с 2019 года дети старшего дошкольного возраста занимаются в кружке «Ритмическая мозаика». Направление этого кружка в оздоровлении и развитии дошкольников посредством танцевально-ритмических движений. За основу я взяла программу Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.

Для детей 5-6 лет – составляю комплексы, в которые включаю движения на координацию рук и ног, добавляю больше танцевальных движений. Обращаю внимание на выразительное исполнение движений, на мимику.



Для детей 6-7 лет предусматриваются более сложные по строению комплексы. Используется смена темпа движений, движения на ориентировку в пространстве (право, лево). Включается больше прыжковых и беговых движений, а также движений со сложной координацией, добавляю перестроения и получается самостоятельный танец, который можно использовать на праздниках и развлечениях.

Движения выполняются по показу педагога, а это для детей наглядный пример правильности их выполнения.

В медицине и физиологии период от 5 до 7 лет называется «возрастом двигательной расточительности».

Дети активны, многого хотят, большинство из них готовы заниматься до бесконечности. И в этот период нашей задачей, в первую очередь, становится умение деликатно объяснить ребенку, что нужен перерыв. Например, сказать: «Мне очень понравилось, как ты сегодня выполнял(а) движения. И я просто жду следующего занятия, чтобы ты исполнил(а) весь танец. Но для этого надо хорошо отдохнуть и набраться сил».

В физическом плане у детей появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания. По сравнению с младшими тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. В возрасте 5—7 лет у детей идет активное формирование опорно-двигательного аппарата. Кости пока что гибкие и эластичные, связки и мышцы еще слабо развиты. Поэтому надо внимательно следить за осанкой. У детей постепенно доводятся до автоматизма основные движения, улучшается их согласованность.

В 6-7 у ребенка изменяется мотивация выполнения движений. Оценочная мотивация и формирующееся эмоциональное предвосхищение, заставляет детей переживать по поводу возможных результатов деятельности, предвидеть реакцию других людей на его поступки. Поэтому роль эмоций в деятельности ребенка существенно изменяется. Если раньше ребенок испытывал радость от желаемого результата, то теперь он радуется потому, что может этот результат получить. Если выполнял правильно движение,

чтобы заслужить положительную оценку, то теперь он его выполняет, предвидя, как обрадуются окружающие его отличному исполнению. Например, при первом показе нового движения каждый из нас много раз видел, как несколько человек из группы сразу начинают улыбаться и чуть линии подпрыгивать, хлопая в ладоши. Глядя на них можно с уверенностью сказать, что движение будет сделано. Так как ребенок мысленно его к себе примерил и сделал. Если ребенок уверен в своих силах, то радуется так же и успехам другого, а если не уверен, то испытывает зависть.

У получившего признания окружающих ребенка преобладает радостное настроение. Если же со стороны близких людей ребенок не находит отклика, то настроение у него портится, он становится раздраженным, печальным. И тогда можно говорить об эмоциональном неблагополучии ребенка, под которым понимается отрицательное эмоциональное самочувствие.

Во время занятий в таких случаях можно использовать элементы психогимнастических упражнений во время которых дети не просто выполняют резкие ритмичные махи руками, а представляют себя, например, большой ветряной мельницей, распустившимся цветком.



Экспрессия взрослого при показе упражнений облегчает подражание, эмоционально заряжает детей.

Игровые упражнения доставляют ребёнку массу удовольствия, включают в работу его фантазию, улучшают ритмичность движений.

Большой стимул для эмоционального развития, как на занятии, так и вне его, дают соревнования друг с другом. Реально оценивая свои возможности, сравнивая себя с товарищем, дети стремятся к личному успеху, признанию собственных достоинств и достижению признания со стороны друзей. Это увеличивает силу самовыражения до самого высокого уровня.

Например, игра «Кто кого перетанцует?» Её можно провести ближе к концу доминантного занятия, когда мы берём за основу музыкально-ритмические движения. С успехом используется в группе, как во время совместной деятельности, пригласив воспитателя быть в жюри, так и во время самостоятельной деятельности. Ещё воспитатели используют её во время прогулки. А также в неё можно играть дома с родителями.

Движения под музыку укрепляют детский организм. Удовлетворение, полученное ребенком в процессе двигательных действий, побочно сопровождаются значительными эмоциональными и физиологическими изменениями в его организме, улучшается настроение. В этот период чаще использую показ детей, хорошо выполняющих то или иное движение. Например: на индивидуальном занятии в подготовительной группе показываю и отрабатываю парное движение, как мы его назвали «завертушки» с подгруппой детей, потом они показывают его на занятии. Или, другой вариант. Предлагаю послушать музыку. Представить себе какие движения подошли бы для этой музыки. Затем повторно включаю её не всю, а отрывок. Дети, вспоминая разученные ранее движения, сопоставляя их с музыкой, предлагают свои, иногда новые, варианты исполнения. Наблюдая в это время за детьми, я выбираю наиболее яркие движения, пусть даже некоторые и не подходят. Потом, попросив выполнявших эти движения повторить их, коротко комментирую. Если движения не подходят в этот танец, но они очень понравились, мы говорим о том, что их можно будет взять в другой танец. И оговариваем коротко в какой. Из этого материала часто складывается целый танец.

На протяжении уже нескольких лет просто эмоциональный взрыв вызывает у детей работа с куполом, длинными полотнами ткани. А ведь физически детям это не легко, но впечатлений - масса.

Музыкально-ритмические и танцевальные движения выполняют функцию психической и соматической релаксации, восстанавливают жизненную энергию человека и его самоощущение как индивидуальности. Зная, что к 6-7 годам нервная система ребенка недостаточно устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, без танцевальной релаксации не обходимся иногда и в старших группах. Только проходит она несколько иначе.

Я считаю, что музыкально - ритмические движения - это прекрасное средство разностороннего физического и эмоционального развития, а также эстетического воспитания ребенка, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма, но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. Танцевальные упражнения помогают ребёнку научиться владеть своим телом и координировать движения. И, конечно, приятно видеть результаты такой работы: четкость, синхронность, ритмичность, выразительность, образность. Мы знаем, что хореография - это мир красоты движения, звуков, костюмов, то есть мир волшебного искусства. А увеличить волшебство во много раз, во время исполнения движений, может, конечно, костюм.



Танец - искусство синтетическое. Оно направлено на решение физического, эмоционального, эстетического и психического развития детей. Детям дошкольного возраста легче передать свое понимание музыки не словом, а посредством движений. Еще хочется подчеркнуть, что, на сегодняшний день, выполнение танцевальных движений детьми - дошкольниками является неотъемлемой частью не только их физического, но и умственного развития. Ведь все мы видим, что во время выполнения движения ребенок не просто автоматически двигается, он продумывает куда он идет и как. Во время исполнения всего танца развивается ориентация в пространстве. Выполнения движения с предметами стимулируют развитие крупной и мелкой моторики. Запоминание рисунка всего танца способствует развитию памяти, и мышления.

Видя такую значимость движения, я понимаю, что заниматься только во время музыкального занятия - это очень мало. В этом случае мне помогают многие составляющие:

1- помощь воспитателя, как в группе, так и во время прогулки. Воспитатель поощряет детей в их желании танцевать, помогает в изготовлении нового раздаточного материала (объемные цветы из бумаги) и костюмов.



Воспитатель ставит музыку в группе не только для танцев, но и успокаивающего или активизирующего характера.

2- индивидуальная работа. Это работа не только с одаренными детьми. Это работа и с теми детьми, которые на занятии сидят на стульях и качаются вперед- назад от неуверенности. Или с тем, что от неуверенности ведёт себя как клоун.

3- конечно же это тесная связь с родителями. Она может быть выражена и устными пожеланиями, и в виде печатной продукции, и в виде непосредственного показа движений во время мастер-класса или тренинга. Где мы обращаем внимание на огромную необходимость не отмахиваться от детей, а поддерживать их желания показать себя при помощи танца.

Помогаем с подбором музыки для слушания детьми дома.

Подводя итог всего сказанного можно сделать вывод, что органическое единство музыки, эмоций и движений для детей необходимо и естественно. Танцы - это очень приятный вид досуга. Музыкально - ритмические движения, под правильно подобранную музыку-это чудесный корректор эмоций и тренажер для тела. Они идеально подходят для того, чтобы потратить избыток энергии и приобрести массу новых положительных эмоций. Положительные эмоции приобретут не только дети, но и взрослые, окружающие их! Воспитанники кружка активно принимали участие во всех мероприятиях, проходящих в детском саду и на концертах и конкурсах различного уровня.

День защиты детей.



Районный фестиваль танца «Жар- Птица»



Районный музыкальный конкурс «Мисс Дюймовочка»

