



# Музыка и физкультура

Музыка, сопровождая утреннюю гимнастику и физкультурные занятия, активизирует детей, значительно повышает качество выполняемых ими упражнений, организует коллектив.

Известно, что звучание музыкальных произведений повышает работоспособность сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной систем организма. При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается легочная вентиляция, увеличивается амплитуда дыхательных движений.



В то же время можно говорить о развитии у детей музыкальности, основных ее компонентов — эмоциональной отзывчивости, слуха. Ребенок и здесь учится воспринимать музыку, двигаться в соответствии с ее характером, средствами выразительности.



# Особенности музыкального сопровождения.

Музыкальное сопровождение физических упражнений должно отвечать определенным требованиям:

ведущая роль отводится двигательным задачам;  
характер музыки соответствует характеру движения.

Рассмотрим эти положения.



**Основные задачи** утренней гимнастики и физкультурных занятий — способствовать укреплению детского организма, формировать двигательные умения и навыки, развивать физические качества: выносливость, быстроту реакции, ловкость и т. д. Музыкальное сопровождение подчиняется выполнению этих задач. Наиболее целесообразно проводить под музыку некоторые основные движения (ходьбу, бег, подпрыгивания), строевые и общеразвивающие упражнения с элементами художественной гимнастики.



Если физические упражнения  
выполняются с достаточным  
напряжением, в индивидуальном ритме  
(упражнения в равновесии, лазанье,  
метании в цель, прыжки в высоту,  
длину и др.),  
**ИСПОЛЬЗОВАТЬ МУЗЫКУ НЕ СЛЕДУЕТ.**



Каждое движение имеет своеобразный характер, поэтому необходимо найти для него соответствующее музыкальное сопровождение. Например, четкие взмахи флажками требуют бодрой, энергичной музыки; отрывистые поскоки, притопы — легкой, игривой; помахивание лентами — нежной, напевной и т. п.

Вместе с тем один и тот же вид движения может носить разный характер. Например, ходьба в начале физкультурного занятия или утренней гимнастики должна быть бодрой и жизнерадостной, поэтому марш подбирается энергичный, умеренно быстрого темпа. В конце занятия ходьба выполняет другую функцию — снижает физиологическую нагрузку, соответственно и маршевая музыка будет спокойной, умеренной.



## Музыка на утренней гимнастике.

Утренняя гимнастика создает бодрое настроение, подготавливает детский организм к различным видам деятельности.

Подбирая музыкальное сопровождение, следует учитывать физиологическую нагрузку, возрастные особенности детей, соответствие характеру движений, условия детского сада.

Элементы упражнений должны быть предварительно выучены на занятиях (физкультурных, музыкальных).

Младшим дошкольникам трудно выполнять упражнения в едином темпе. Поэтому проведение утренней гимнастики под музыку возможно в том случае, если все движения хорошо

усвоены детьми.





## Музыка на физкультурном занятии.

На физкультурном занятии музыка должна звучать эпизодически: во время ходьбы, бега, подпрыгиваний, перестроений, некоторых общеразвивающих упражнений.

Основная часть занятия, как правило, проводится без музыки, хотя отдельные подвижные игры могут включать музыкальное сопровождение.

Занятия обычно заканчиваются маршем.



В качестве музыкального сопровождения упражнений в основных видах движений используются народная, классическая музыка, сочинения русских и зарубежных авторов.

Различные музыкальные произведения в аудиозаписи также могут быть с успехом использованы в качестве сопровождения на утренней гимнастике и физкультурном занятии.



**Использование музыки  
на физкультурных занятиях,  
утренней гимнастике способствует  
укреплению организма  
и развитию музыкальности.**



# Спасибо за внимание!

Подготовила музыкальный руководитель  
Гусева Наталья Михайловна

