Использование подвижных игр для коррекции осанки на музыкальных занятиях.

"Осанка человека - это фасад его души."

Бальтасар Грасиан

Как правило, хорошая осанка - свидетельство крепкого здоровья, плохая – говорит о слабом здоровье. Малоподвижный образ жизни способствует плохой осанке, она может привести к слабости мышц спины, которая провоцирует различные искривления позвоночника (кифоз, лордоз, сколиоз). Все эти недостатки можно исправить с помощью увеличения двигательной активности обучающихся в режиме учебного дня. Гимнастика до занятий, физкультминутки и подвижные игры в сочетании с корригирующими упражнениями позволяют значительно восстановить здоровье.

Рассмотрим, какова роль музыкального руководителя в физическом воспитании дошкольников.

Программа детского сада предусматривает работу над развитием движений и в музыкальном воспитании. Музыкальные игры и пляски построены, главным образом, на основных движениях: ходьбе, беге, прыжках, подскоках. Их совершенствование идет как на музыкальных, так и на физкультурных занятиях. Например, передача движениями бодрого характера музыки способствует выработке правильной осанки, координации движений рук и ног, легкости шага, а обучение правильному шагу и бегу на физкультурных занятиях укрепляет мышцы ног и тем самым способствует более легкому освоению танцевальных движений. В организации работы по физическому воспитанию музыкальный руководитель должен принимать активное участие. В основе движений лежит определенный ритм, соотносимый с ритмичностью музыкального звучания. Музыка повышает интерес к играм и упражнениям, придавая им особую эмоциональность. Между музыкой и движением при их одновременном исполнении устанавливаются тесные связи. Определяющую роль играет музыка. Сопутствуя музыке, движения выражают ее образное содержание. Метрическая пульсация, акценты, несложные ритмические рисунки легко воспроизводятся в беге, шагах, хлопках. Изменения темпа, динамики музыкального произведения влекут за собой изменения в скорости и степени напряженности выполнения движения. Между музыкой и движениями легко устанавливаются нужные взаимосвязи: движения заставляют интенсивнее, полнее воспринимать музыкальное произведение, а музыка управляет ритмом движений, придает им особую выразительность, облегчает их выполнение. Музыка помогает детям одновременно начать и закончить то или иное движение или все упражнение, выполнять его в определенном темпе. Хорошо сочетаются с музыкой ходьба, бег на носках в колонне, по одному на месте, бег врассыпную и некоторые подвижные игры, в основном хороводного построения, где музыкальное сопровождение - смена тем, частей - обусловливает переход к другому действию, начало или окончание определенной последовательности действий. Например, в игре «Кто скорей» дети бегают по залу врассыпную под звучание музыки, а по ее окончании быстро садятся на стулья. В сопровождении музыки следует проводить различные упражнения в ходьбе, беге, построениях и перестроениях, что обеспечит быстроту и четкость их выполнения.

Музыка вызывает у детей положительные эмоции и тем самым облегчает выполнение движений...Все родители хотят, чтобы ребенок имел стройную фигуру, крепкое здоровье, грациозные движения. Однако нужно знать, что красота и стройность тела зависит от осанки. А она формируется именно в период роста и развития малыша. Правильная осанка у детей дошкольного возраста очень важна. Ведь при этом хорошо работают дыхательная, пищеварительная и сердечно – сосудистая система.

Но если есть какие-то нарушения, то у ребенка может быть:

-Затрудненное дыхание

-Головные и мышечные боли как следствие недостаточного притока крови и кислорода к клеточкам организма

-Повышенная утомляемость, усталость, плохое настроение.

Музыкальный руководитель и воспитатель сообща планируют работу по развитию движений, стараясь избежать слишком большого разнообразия материала, установить известную последовательность в его прохождении. Это способствует взаимодействию музыкального и физического развития дошкольников.

Что такое хорошая осанка?

Правильная осанка - это самый важный фактор, определяющий состояние вашей спины. Плохая осанка является основной причиной нарушений. Она ведет к ранним, зачастую необратимым дегенеративным изменениям костей и суставов позвоночника, вызывает мышечный дисбаланс и напряжение, провисание или перенапряжение связок, что и приводит к боли в спине.

Лучший способ позаботиться о вашей спине - это выработать правильную осанку и поддерживать ее, что бы вы ни делали. Это может оказаться трудной задачей. Мы так привыкаем к своей осанке, что все попытки исправить ее кажутся нам неестественными: хорошая осанка поначалу ощущается как неправильная, неудобная и даже кривобокая. Для того чтобы исправить осанку, требуется длительное время.

Как правило, хорошая осанка-свидетельство крепкого здоровья, плохая-говорит о слабом здоровье. Малоподвижный образ жизни способствует плохой осанке, она может привести к слабости мышц спины, которая провоцирует различные искривления позвоночника .Все эти недостатки можно исправить с помощью увеличения двигательной активности обучающихся в режиме учебного дня.

Программа детского сада предусматривает работу над развитием движений и в музыкальном воспитании. Музыкальные игры и пляски построены главным образом на основных движениях: ходьбе, беге, прыжках, подскоках. Их совершенствование идет как на музыкальных, так и на физкультурных занятиях, передача движениями бодрого характера музыки способствует выработке правильной осанки, координации движений рук и ног, легкости шага, а обучение правильному шагу и бегу на физкультурных занятиях укрепляет мышцы ног и тем самым способствует более легкому освоению танцевальных движений. Музыка помогает детям одновременно начать и закончить то или иное движение или все упражнение, выполнять его в определенном темпе. Хорошо сочетаются с музыкой ходьба, бег на носках в колонне, по одному на месте, бег врассыпную и некоторые подвижные игры, в основном хороводного построения, где музыкальное сопровождение – смена тем, частей - обусловливает переход к другому действию, начало или окончание определенной последовательности действий.

Все родители хотят, чтобы ребенок имел стройную фигуру, крепкое здоровье ,грациозные движения, нужно знать, что красота и стройность тела зависит от осанки. А она формируется именно в период роста и развития малыша. Правильная осанка у детей дошкольного возраста очень важна. Ведь при этом хорошо работают дыхательная, пищеварительная и сердечно-сосудистая система. Плохая осанка является основной причиной нарушений. Она ведет к ранним, зачастую необратимым дегенеративным изменениям костей и суставов позвоночника, вызывает мышечный дисбаланс и напряжение, провисание связок, что и приводит к боли в спине.

С давних пор музыка используется как лечебный фактор. Музыкально-ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т. е социализируют ребенка. С помощью музыкального ритма, можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствуют укреплению у детей мышечного корсета, у детей формируются правильное дыхание, развиваются моторные функции, воспитывается правильная осанка, походка, грация движений, что способствует в целом оздоровлению всего детского организма.

Подвижные игры способствуют воспитанию нравственных личностных качеств и эмоциональной отзывчивости, дисциплинированности, взаимопомощи, ответственности к заданию, самостоятельности, собранности и т.д. На занятиях воспитывается способность восприятия музыкальных образов и умение выразительно двигаться в соответствии с заданным или придуманным образом. Это способствует развитию творческих способностей детей.

Подвижная игра с музыкальным сопровождением способствует формированию правильной осанки, координации движений и их усовершенствованию. Музыка предоставляет движениям особенной выразительности, четкости, ритмичности. Радуясь музыке и чувствуя красоту своих движений, ребенок эмоционально обогащается, переживает подъем, становится жизнерадостной. Она положительно влияет на чувство дошкольников, настроение, эмоции, способствует уверенности и решительности в исполнении двигательных действий во время игр, а так же формирует, артистические способности выражения движениями внутренних ощущений музыки и эмоциональных переживаний. Перед тем как начать игру, детям дают прослушать музыкальное произведение , чтобы они поняли его содержание, обращают их внимание на характер произведения и на более яркие средства музыкальной выразительности, которые отражаются в движениях.

При проведении подвижных игр нужно обращать внимание на тех детей, у которых нарушения опорно-двигательного аппарата облегчать для них правила. ИГРА **«СЛУШАЙ ВНИМАТЕЛЬНО»**

По команде:

**«Пень»** -поднять ногу

**«Елка»** - присесть, руки расставить

**«СНОП»** - руки вверху округлить.

Проговаривать медленно, постепенно ускоряя тем.

**Цель**: развитие внимания, координации, умение сохранять правильную осанку и равновесие.

Быстро реагировать, менять движения, кто ошибается, выходит из игры.

Большую роль играет воспитатели. Чем меньше возрастная группа, тем активнее приходится быть воспитателю, следить за качеством выполнения упражнений. Чем старше, дети более самостоятельны, все же помощь воспитателя необходима. Использование музыки на занятиях делает ее увлекательной и эффективной. Она поднимает настроение, организует движения детей, благоприятствует улучшению осанки, придает движениям выразительность, способствует их точности, координированности.