**Консультация для воспитателей и родителей на тему «Музыка и спорт»**

Авторы: Пивоварова Елена Владимировна, инструктор по физической культуре, Шамбарова Светлана Евгеньевна, музыкальный руководитель.

**Описание работы:** предлагаю вам материал для воспитателей, родителей и учителей по физкультуре. Беседа на тему «Музыка и спорт». В этом материале описано как важно музыкальное сопровождение на занятиях по физической культуре. Как музыка влияет на состояние ребёнка.  
**Цель:** Объяснить на сколько важно и полезно музыкальное сопровождение во время занятий спортом. Приучать воспитателей внедрять музыку в свои занятия.  
**Задачи**: повысить педагогический уровень культуры родителей по отношению к своим детям. Расширять и уточнять представления о музыке во время занятий спортом.  
  
Музыка присутствует в нашей жизни с самых первых дней и воздействует на человека с самых первых минут его жизни.

Мама поёт колыбельную малышу. Когда 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, бегать эстафеты.  
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 на современном этапе развития физкультурного образования может иметь большое значение для решения многих задач, поставленных перед отраслью физической культуры. В зависимости от цели применения оно может способствовать повышению работоспособности, так же развитию координации движений, воспитывать у занимающихся чувство и понимание ритма, такта, мелодии. Музыкальное сопровождение на занятиях физкультурой может также способствовать преодолению нарастающего утомления и помочь избежать однообразия в проведении занятия. Музыка активизирует внимание детей.  
Музыка должна соответствовать возрастным особенностям занимающихся, быть доступной для восприятия . Для этого необходимо учитывать следующее:  
- одна мелодия по своей продолжительности должна составлять: для младших дошкольников – 1,5 – 3 минуты, для старших дошкольников и младших школьников - до 4 – 5 минут.

Смысл песни, должен быть понятен детям. Для этого музыку в занятиях с дошкольниками и младшими школьниками нужно подбирать с ярким, запоминающимся образом. Для старших детей – более сложную по характеру, сюжету песни, средствам музыкальной выразительности.  
-Музыкальный темп не должен превышать: у дошкольников - 110 - 120 уд. мин., у старших дошкольников – 150 – 160 уд. в мин., а у школьников – 170 уд. в мин. (в прыжково-беговой части). Надо использовать музыку разную по темпу, соответствующую части занятия и решению двигательных задач.  
-Для детей дошкольного и младшего школьного музыка должна быть с чётной , яркой фразировкой . Очень хорошо подходят песни где есть куплет и припев .  
-Когда выбираешь произведение следует учитывать следующие : упражнения куплета должны отличаться от упражнений припева, при этом в каждом куплете могут быть как новые движения, так и повтор упражнений предыдущего куплета. Вступление и проигрыши следует наполнять движениями, отличными от упражнений куплета и припева .  
- Разные музыкальные стили расширяют кругозор у детей , обогащают слуховой опыт . Именно по этой причине рекомендуется использовать разные слили музыки ( народные , классические , современные , звуки природы , детские песни и др. ) Для старшего возраста можно использовать современные , популярные песни , подходящие по возрасту.  
- При планировании занятия не следует весь урок проводить под музыкальные произведения в одном стиле, характере, темпе, детская психика от этого устаёт и возникает негативная реакция, отторжение той или иной музыки.  
-Музыку на занятиях нужно регулярно обновлять , потому что даже самая любимая музыка при частом и длительном применении может наскучить занимающимся и со временем вызывать отторжение.  
У младшего возраста детей, как правило ещё не сформирован музыкальный вкус, и дети в этом возрасте склонны подчиняться педагогу, а вот дети старшего возраста уже имеют свои любимые мелодии , ритмы , жанры. У них есть свои музыкальные предпочтения . Поэтому надо знать увлечения детей , следить за музыкальными новинками и интересом детей .  
Музыку очень хорошо включать при проведение утренний 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. Давайте рассмотрим, когда ещё целесообразно использовать музыкальное сопровождение. Это основные движения в водной части: ходьба, бег, поскоки, общеразвивающие и строевые упражнения . Результаты хронометража показали, что при одинаковой длительности и содержании физическая плотность ОРУ, значительно выше при музыкальном сопровождении, чем без него. Интенсивность движений, их темп и амплитуда больше, в случае выполнения детьми упражнений под музыку. Спортивный досуг или праздник невозможен без музыки. Музыка очень важна при проведении занятий по единому сюжету. Круговая тренировка, хатха–йога, психогимнастика, релаксация. Для ритмической гимнастики , занятия, состоящие из танцевальных движений .  
Итак сделаем вывод: музыка помогает духовному, творческому развитию ребёнка , помогает настроится на нужный лад , способствует лучшему усвоению движений. И поэтому просто необходима на занятиях физической культуры.

**Литература:**  
1) Медведева Е.А., Левченко И.Ю., Комисарова Л.Н., Добровольская Т.А. Арт-педагогика и арт-терапия в музыкальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений . М., 2001. 248 с.  
2) Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В.. Психологические аспекты музыкального сопровождения на оздоровительных занятиях физическими упражнениями // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность: Сб. матер. Всеросс. науч.- практ. конф., посвящ. 70-летнему юбилею д-ра пед. наук, проф. А.А. Нестерова. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2005. Ч. 2 . С. 46 – 52.  
3) Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М. Музыкальное сопровождение на уроках физической культуры в школе: Учеб.-метод. пособ.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011.- Ч.1.- 92 с.  
4) Маханева М.Д.  
С физкультурой дружить – здоровым быть! Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 240 с. (Синяя птица).