

## Консультация для родителей на тему «Музыка и спорт»

*Подготовила: Бартковская Светлана  
Владимировна, музыкальный  
руководитель*

Музыка присутствует в нашей жизни с самых первых дней и воздействует на человека с самых первых дней его жизни. Мама поёт колыбельную малышу. Когда ребёнок слышит нежные напев, прислушивается и затихает. А вот если включить рок музыку, он сразу меняется выражение детского лица, лицо становится испуганное! Поэтому музыку мы можем сделать активным помощником воспитания.

### **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 также 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 во время занятий спортом 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. Надо использовать музыку разную по темпу, соответствующую части занятия и решению двигательных задач.

Для детей дошкольного 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 стили музыки (народные, классические, современные, звуки природы, детские песни и др.) Для старшего возраста можно использовать современные, популярные песни, подходящие по возрасту.

Музыку 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 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.

#### *Список литературы:*

1. Аре Б., Гейр У.С. Музыка и мозг. Как музыка влияет на эмоции, здоровье и интеллект. – М.: Альпина Паблишер, 2020. – 295 с.
2. Смирнова Ю. В., Сайкина Е. Г., Кадыров Р. М. Музыкальное сопровождение в физической культуре: учебно-методическое пособие. – СПб: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. – 104 с.
3. Якуб И. Ю., Крыжановская О. А. Роль музыкального сопровождения во время физической активности // Молодой ученый. – 2016. – № 13 (117). – С. 895-900.