

## **Музыка как средство физического воспитания дошкольников в условиях ДОУ**

### **Аннотация**

В статье раскрывается значимость музыки в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Рассматриваются психолого-педагогические и методические аспекты музыкального сопровождения двигательной активности детей, его влияние на формирование ритмических способностей, координации движений и положительной мотивации к занятиям физической культурой. Приводятся примеры использования музыки в гимнастике, ритмике, подвижных играх и праздниках. Подчёркивается значение взаимодействия педагогов и родителей в формировании гармоничного развития ребёнка средствами музыкально-двигательной деятельности.

**Ключевые слова:** музыка, физическое воспитание, дошкольное образование, двигательная активность, ритмика, музыкальные игры, гармоничное развитие.

Вопрос физического воспитания детей дошкольного возраста всегда занимал центральное место в педагогике. От уровня двигательной активности в дошкольные годы зависит не только здоровье ребёнка, но и успешность его дальнейшего обучения, а также формирование привычки вести активный образ жизни. Вместе с тем современные исследования показывают, что эффективность физического воспитания во многом определяется эмоциональным настроением ребёнка, привлекательностью предлагаемых упражнений и их игровой формой. В этом отношении музыка обладает уникальными возможностями, так как она способна не только сопровождать движение, но и направлять его, создавать положительный эмоциональный фон и стимулировать ребёнка к активности.

Ещё в XIX–XX веках выдающиеся педагоги и психологи отмечали важность ритма и музыки для физического и психического развития ребёнка. Так, швейцарский педагог Э. Жак-Далькроз создал систему ритмической

гимнастики, где музыка стала основным средством обучения движениям. В России Н.А. Ветлугина и её последователи активно внедряли музыкально-ритмические упражнения в практику дошкольных учреждений, отмечая их значение для воспитания внимания, памяти и пластичности движений. Эти идеи нашли отражение и в современных образовательных программах, где физическое и музыкальное развитие рассматриваются в неразрывной связи.

Музыка оказывает многостороннее воздействие на ребёнка. С одной стороны, она является стимулом для двигательной активности: ритм музыки побуждает детей выполнять упражнения в заданном темпе, помогает сохранять последовательность движений. С другой стороны, музыка влияет на эмоциональное состояние: она может вызвать радость, бодрость, снизить утомляемость, повысить интерес к занятиям. Таким образом, музыкальное сопровождение создаёт оптимальные условия для физического воспитания, делая его более продуктивным и привлекательным для дошкольников.

Особое значение музыка имеет при проведении утренней гимнастики и ритмических упражнений. Простейшие движения — наклоны, приседания, шаги, прыжки — воспринимаются детьми как элемент игры, если они сопровождаются весёлой мелодией. Музыкальный ритм помогает детям синхронизировать движения, улучшает координацию, формирует чувство темпа. Например, марш под бодрую музыку учит детей держать осанку, правильно шагать, согласовывать движения с группой. Прыжки под лёгкую мелодию развивают выносливость и чувство равновесия.

Важной сферой применения музыки являются подвижные игры. Музыкальный сигнал задаёт правила игры, определяет начало и окончание действия, помогает регулировать его интенсивность. Так, в игре «Замри» дети должны остановиться при прекращении музыки, а в игре «Лови мяч» — передавать предмет в такт мелодии. Подобные упражнения не только развивают ловкость и быстроту реакции, но и формируют у ребёнка умение слушать, концентрироваться и действовать в согласии с товарищами.

Необходимо отметить и значение музыки в танцевальных упражнениях. Танец для ребёнка — это не только эстетическая деятельность, но и физическая нагрузка, развивающая пластику, гибкость, чувство ритма. Танцевальные движения укрепляют мышцы, улучшают работу сердечно-сосудистой системы, способствуют формированию красивой осанки. Кроме того, танец воспитывает коллективизм, умение согласовывать свои действия с партнёром и всей группой.

Отдельное направление использования музыки в физическом воспитании связано с праздниками и спортивными мероприятиями. Спортивные эстафеты под музыку, музыкально-спортивные утренники, массовые танцы создают атмосферу праздника и радости. Участие в таких мероприятиях укрепляет здоровье, развивает эмоциональную сферу, формирует положительное отношение к физической культуре.

Не стоит забывать и о лечебно-профилактическом значении музыки. Исследования показывают, что музыка помогает регулировать дыхание, нормализует сердечный ритм, снижает напряжение. При правильном подборе музыкального сопровождения можно влиять на активность ребёнка: спокойные мелодии помогают расслабиться, а бодрые ритмы стимулируют двигательную активность. Это открывает широкие возможности для индивидуализации физического воспитания в ДОУ.

Музыка играет важную роль и в развитии речи. Выполняя упражнения под считалки, песенки и рифмованные тексты, дети одновременно развивают речевые навыки, память и фонематический слух. Таким образом, музыка в физическом воспитании имеет интегративный характер: она способствует не только физическому, но и умственному, эмоциональному и речевому развитию ребёнка.

Педагогическая практика показывает, что эффективность использования музыки в физическом воспитании во многом зависит от скоординированной работы педагогов. Воспитатель, музыкальный руководитель и инструктор по физической культуре должны действовать совместно, подбирая репертуар,

разрабатывая упражнения и игры с учётом возраста и индивидуальных особенностей детей. Важно, чтобы музыкальное сопровождение соответствовало темпу и характеру движений, вызывало положительные эмоции и не перегружало ребёнка.

Существенное значение имеет взаимодействие детского сада и семьи. Родителям можно рекомендовать использовать музыку и дома: включать весёлые мелодии для утренней гимнастики, танцевать вместе с ребёнком, играть в музыкальные подвижные игры. Это не только укрепляет здоровье ребёнка, но и создаёт атмосферу радости и доверия в семье.

Таким образом, музыка в физическом воспитании дошкольников выполняет множество функций: она стимулирует двигательную активность, развивает ритмические способности, улучшает координацию движений, формирует положительное отношение к физической культуре. Она объединяет физическое и эстетическое развитие, способствует гармоничному формированию личности ребёнка.

### **Заключение**

Использование музыки в физическом воспитании детей дошкольного возраста является важным условием успешного развития ребёнка. Музыкальное сопровождение не только облегчает выполнение упражнений, но и создаёт положительный эмоциональный фон, формирует интерес к занятиям и способствует гармоничному развитию личности. Музыка помогает интегрировать физическую, эстетическую и речевую сферы развития, делая образовательный процесс более увлекательным и эффективным.

Задача педагогов заключается в том, чтобы систематически использовать музыку во всех формах физического воспитания: гимнастике, ритмике, подвижных играх, танцах и праздниках. При этом необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, а также активно вовлекать родителей в музыкально-двигательную деятельность. Только в условиях сотрудничества педагогов и семьи музыка сможет раскрыть свой потенциал

как универсальное средство физического воспитания и сохранения здоровья дошкольников.

### **Список литературы**

1. Ветлугина Н.А. Музыкальное воспитание в детском саду. — М.: Просвещение, 2021.
2. Виноградова Н.Ф. Физическое развитие дошкольников: теория и практика. — СПб.: Детство-Пресс, 2020.
3. ФГОС ДО: Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. — М.: Минпросвещения РФ, 2021.
4. Эльконин Д.Б. Психология игры. — М.: Институт практической психологии, 2022.
5. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. — М.: Педагогика, 2022.
6. Губанова Т.В. Музыка и движение: интеграция искусства и физической культуры в ДОУ. — Екатеринбург: УрГПУ, 2023.
7. Орлова Л.В. Музыка в физическом развитии ребёнка дошкольного возраста. — Казань: Центр педагогики, 2022.