

Роль музыкально-ритмических движений в развитии детей дошкольного возраста

*Ритм не ограничен и поэтому
возможности его физического осуществления не исчислимы»*

Э. Ж. Далькроуз

Движения под музыку издревле применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз. Перед ритмикой он прежде всего ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности.

Говоря о музыкально-ритмическом воспитании малышей, мы подразумеваем общее музыкальное воспитание. То есть ставим между этими двумя понятиями знак равенства. Почему? Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, универсальным средством развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений, творческого воображения. Выдающийся музыкальный педагог А.Артболовская в статье «Первая встреча с музыкой» утверждает, что «...музыкальные способности детей проявляются и развиваются прежде всего через движение с музыкой. Необходимо поэтому раньше начать вовлечение детей в интересную для них, увлекательную деятельность – музыкальное движение, ритмику»

Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков физического и психического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности, которая имеет целью активизировать музыкальное восприятие детей через движение, привить им навык осознанного отношения к музыке, помочь выявить их музыкальные и творческие способности.

Что же такое ритмика? Ритмика – это разнообразные движения под музыкальное сопровождение.

Ритмика является составной частью музыкального и физического воспитания детей с нарушением зрения дошкольного возраста.

Движения под музыку – это вид музыкальной деятельности, основой которого является взаимодействие музыки и ритмического движения. В процессе движений под музыку дошкольники овладевают культурой тела, «языком движений», происходит совершенствование движений, появляется их выразительность, а также наилучшим образом для детей с нарушением зрения преодолеваются трудности зрительно-пространственной ориентировки, некоординированность двигательных актов, их аритмичность и гиподинамия.

Ритмика развивает в ребёнке чувство ритма и хорошее владение собственным телом, а также способствует выработке правильной осанки, придаёт грацию движениям. Это, если говорить о технической стороне.

Ритмика учит ребёнка выражать свои эмоции под музыку, развивает способность к самовыражению. Помимо этого, ребёнок учится работать в

коллективе и ощущать себя частью этого коллектива. Чтобы отбросить все стеснение ребенка, танцуйте, двигайтесь вместе с ним. Пусть он сначала просто повторяет за вами движения. Позже, раскрепостившись, он начнет придумывать и свои. А затем уже будет свободно двигаться под музыку сам.

Как танцы развивают мозг? Доводы ученых

Вы уже знаете, что физическая нагрузка благотворно влияет на настроение и самочувствие? Ученые давно выяснили: во время тренировки в мозгу повышается уровень серотонина, и без эндорфина дело не обходится. Сегодня наука ушла сильно дальше, пытаясь понять, способен ли танец улучшать работу мозга, а не только повышать настроение. Стало ясно, что любая физическая нагрузка влияет на наши умственные способности, но танцы эффективнее всего. И вот почему.

Мозг — самый сложный орган человека

Нейробиологи даже высказывали предположение, что словосочетание «мой мозг» некорректно. Как утверждает Татьяна Черниговская, известный российский нейролингвист, скорее это мы зависим от него на все 100%.

Он сам формулирует решение и дает сигнал к действию другим органам. Он знает, как нужно учиться. Более того, мозг учится в любой момент времени, читаем ли мы книгу или моем посуду.

Самое главное, что доказали ученые за последние десятилетия: мозг пластичен, он способен меняться. Интересный эксперимент, проведенный с крысами, доказал, что жизнь, наполненная впечатлениями, интересными событиями и постоянным действием (в их случае — это наличие игр с товарищами и без), позволяет «вырастить» мозг, превосходящий в размерах мозг тех, кто вел спокойную обыденную жизнь.

Мозг, получающий больше впечатлений, может получать и обрабатывать больше информации, лучше учиться, больше запоминать.

Что для этого нужно?

Обогащенная среда. Мир, который наполнен красками в виде новых запахов, вкусной еды, интеллектуальных знаний и, конечно, танцев — рождает больше эмоций.

Эмоции усиливают и укрепляют память. Эти впечатления обрабатываются той частью мозга, что отвечает за долгие воспоминания и, как и любое регулярное упражнение, тренирует орган. Мы не случайно помним дни, когда нам было очень плохо и очень хорошо, а о своем первом уроке танцами помним даже тогда, когда растеряли все знания по математике.

Почему именно танцы?

1) Танцы — это не просто движение, это движение под музыку

Когда человек слушает любимую музыку, в его голове активизируются центры, отвечающие за ощущение, мы испытываем воодушевление и ощущение счастья. Вместе с тем мы получаем удовольствие от физической нагрузки.

Когда это происходит одновременно, человек испытывает небывалый эмоциональный подъем и полностью погружается в движение, растворяясь в нем. Следовательно, абсолютно любое физическое упражнение мы можем сделать эффективным, добавив к нему позитивный настрой — музыку, улыбку и внутреннюю мантру.

Венди Сузуки, нейробиолог и автор книги «Девочка, которая влюбилась в мозг», называет это целенаправленным упражнением.

2) Танцы — это мягкая физическая нагрузка

Она улучшает кровообращение во всем теле, и мозг лучше снабжается кислородом и питательными веществами.

3) Танцы снижают риск развития деменции

Это сложное заболевание, в результате которого человек теряет воспоминания и почти не способен познавать новое. 13 лет назад исследователи колледжа Альберта Эйнштейна изучили влияние одиннадцати видов физической нагрузки, и лучшие результаты показало именно хореографическое искусство.

4) Мозг развивается, приспосабливаясь к нагрузкам

Вы никогда не задумывались, почему балерины не испытывают дискомфорт во время бесконечных фуэте? Такие повороты рано или поздно должны были привести к головокружению.

Ученые изучили восприятие к поворотам балерин и обычных женщин одного возраста и комплекции и пришли к выводу, что тренировки подавляют те самые сигналы, которые идут от вестибулярных органов во внутреннем ухе к мозгу.

А вы знали, что танцевать нужно не сознательной памятью?

Занятия танцами долгое время оставляли у нейробиолога Венди Сузуки ощущение неудовлетворенности, поскольку она хуже остальных в группе усваивала хореографию. Она старалась запомнить в точности движения, которые показывал тренер, при помощи гиппокампа (он отвечает за сознательную память).

Лишь спустя время она поняла и проверила на себе, а затем и на своих студентах, что движения задействуют совершенно другие отделы мозга и сознанием это невозможно контролировать.

«Во время удара по мячу в гольфе вы не задумываетесь, какие движения мышц нужны вам для этого. Вы осваиваете удары на практике, без участия сознания... Я просто использовала НЕ ТУ часть мозга, заучивая танец! Теперь мне оставалось лишь задействовать вместо гиппокампа подкорковые узлы – и все, можно поступать в труппу Элвина Эйли! Я уже не пыталась запомнить движения танца и старалась просто сосредоточиться на том, чтобы мое тело двигалось, как показывал тренер. Я «отдалась потоку», что заметно улучшило мои способности к усвоению хореографии».

Что это значит?

Чтобы развивать мозг и стимулировать память, не обязательно посещать 52 страны за год и усиленно заниматься математикой. Можно ежедневно нагружать мозг новыми впечатлениями, эмоциями и знаниями.

Особенно сильную и разнообразную нагрузку дают именно занятия танцами.

Нейробиолог Венди Сузуки советует разучивать хотя бы по одному движению в день и повторять его в течение четырех минут под любимый трек. Это создаст новые нейронные связи, которые помогут мозгу активнее работать и развиваться.