

## Движения, музыка... и подготовка к школе



Мама и папа не раз наблюдали, с какой радостью дети включаются в движение под музыку.

Звучащая музыка вызывает у них яркие эмоциональные впечатления, разнообразные двигательные реакции, усиливает радость и удовольствие от движения. Взрослые знают, какое наслаждение доставляют детям музыкально-двигательные упражнения, танцы или просто произвольные движения под музыку (от беготни и подпрыгиваний до забавного подражания танцевальным движениям поп-див).

Радость, которую приносит детям музыка, - это радость свободного звукового и двигательного выражения разнообразных эмоций. В музыке заключен целый мир звучащих образов. Войти в этот притягательный мир, взаимодействовать с ним помогает ребенку движение.

**Огромный терапевтический и развивающий потенциал музыки связан с удовольствием, которое получают дети от телесного выражения эмоциональных переживаний.**

Музыка, слитая с движением, выступает как основа становления личности, здоровой в физическом, психическом и духовном смыслах.

Через музыкальную ритмику ребенок попадает в мир своего тела и чувств.

Для ребятшек пяти - семи лет это очень важно. Дети этого возраста - и девочки и мальчики - отличаются особой впечатлительностью и эмоциональной отзывчивостью на события и явления окружающего мира. Особенно наполнены силой и богаты оттенками эмоции, которые рождаются в общении с другими людьми - взрослыми и сверстниками.

Это и сочувствие, и обида, и жалость, и зависть, и восхищение, и презрение.

Разнообразие переживаний необходимо в этом возрасте. Чем богаче эмоциональный опыт, полученный в детстве, тем более полноценным и продуктивным будет общение ребенка в дальнейшем. В этом возрасте развивается способность к сочувствию, отзывчивость к переживаниям другого человека, умение адекватно выражать собственные чувства, контролировать возникающие эмоциональные ситуации.

Все чувства у ребенка обнажены, явны, открыты. Познавая окружающий мир, дети бурно реагируют на все, что происходит вокруг них. И здесь природа детства вступает в противоречие с нашими взрослыми представлениями о правилах поведения.

Нас раздражает излишне шумная детская возня, громкий плач или хохот. "Ведите себя прилично", "не шумите", "не стучите", "не кричите" - эти и подобные реплики взрослых постоянно сопровождают детские игры. Даже если детская возня не

мешает лично нам, она обязательно мешает кому-нибудь из окружающих. С помощью наших окриков дети не столько учатся контролировать проявления своих чувств, сколько подавляют их.

Следствием эмоциональных зажимов у детей становятся неврозы, вспышки агрессивности, неадекватность эмоциональных реакций, болезни, а в дальнейшем - неумение строить отношения с окружающими.

### **Дети не могут вести себя так, как взрослые.**

И хотя характерной чертой возраста пять - семь лет считается утеря непосредственности, все еще слишком мал жизненный опыт ребенка, чтобы он мог вести себя в соответствии с требованиями взрослых, их пониманием "хорошо" и "плохо". И здесь на помощь приходят музыкальные двигательные игры - как эффективное средство эмоционального развития детей в рамках, соответствующих культурным нормам поведения.

Музыкальные двигательные игры могут стать настоящей "школой чувств" для ребенка.

С помощью музыкального движения можно:

- **организовать увлекательные физкультминутки для восстановления нормального кровообращения ребенка;**
- **дать возможность сбросить накопившуюся усталость за день или неделю (а учебная неделя дошколенка достаточно сложна и насыщена);**
- **укрепить мышечный корсет ребенка - необходимое условие для хорошей осанки в школе. Тяжелый портфель, который ребенку предстоит носить с первых дней, - еще одно условие для работы над укреплением мышц. Конечно, это можно делать и под "Раз, два, три, четыре", но получится неинтересно и быстро наскучит ребенку;**
- **развить координацию и пространственные представления ребенка: вправо - влево, вверх - вниз и т. д.;**
- **научить малыша контролировать свои действия, замедляя и ускоряя их, прерывая и переключая внимание с одного действия на другое;**
- **развить способность к выразительному интонированию - залог успешной работы в школе на уроках по выразительному чтению, а также четкую, хорошую артикуляцию - необходимое условие для уверенных ответов на уроках;**
- **научить общаться с другими детьми и взрослыми без смущения и стеснения;**
- **создать для ребенка ситуацию эмоционального комфорта, позитивного самоощущения.**

*Конечно, все это делает музыка не сама по себе, а музыка, сопровождающая какую-либо деятельность ребенка. Без помощи взрослых организовать такую работу ребенок не сможет.*

## Музыкальные двигательные игры-диалоги

Если ребенок доверяет маме и папе, ему легче говорить о своих трудностях, делиться своими переживаниями, в то же время ребенок, не испытывающий недоверия к взрослым, более успешен в освоении учебных действий и понятий, легче адаптируется к новым условиям, ему проще дается общение с педагогами и ровесниками. Время перед школой - возможность укрепить взаимопонимание.



**"Тряпичная кукла"**. Взрослый и ребенок образуют пару. Один в паре изображает тряпичную куклу - мягкую, расслабленную, которой легко управлять. Второй - играет с куклой: придумывает для нее танцевальные движения под музыку, управляет ее руками, головой, туловищем и т. д. Музыкальное сопровождение должно настраивать на веселый, шуточный лад и в то же время на ласковое, бережное отношение к своей "кукле".

В процессе игры партнеры обязательно меняются ролями, и у взрослого есть возможность продемонстрировать оригинальные творческие решения в придумывании движений для "куклы", "задать тон". Ребенок обязательно будет копировать варианты, предложенные взрослым. Характер взаимодействия с "куклой", продемонстрированный взрослым, может без слов воспитывать ребенка в духе партнерских взаимоотношений. Ведь "кукла" должна полностью положиться на своего партнера, довериться ему. Ребенок, играющий с "куклой", подражая взрослому, будет стараться не причинить ей боль, придумать для нее удобную и эстетически выигрышную позу. Тактильные взаимодействия в этой игре создают атмосферу особой доверительности и, минуя слова, сообщают участникам игры об их доброжелательности друг к другу, готовности к поддержке и участию.

**"Водитель машины"**. Один из играющих встает впереди с закрытыми глазами, изображая согнутыми в локтях и сцепленными руками бампер машины. Второй управляет им сзади, изображая водителя машины. Тот, кто изображает машину, не должен открывать глаза, проверяя, правильно ли ведет "водитель", то есть полностью довериться своему партнеру по игре. "Водитель" же должен вести свою "машину" аккуратно, осторожно, избегая препятствий и не допуская "аварий". Музыкальное сопровождение может настраивать "водителя" на заботливый, бережный лад, а может и провоцировать "крутые виражи" и рискованные "маневры". Важно, чтобы ситуация у "водителя" была под контролем и "машина" оказалась в целости и сохранности. В процессе игры партнеры меняются ролями.



**"Бабочка и ветерок"**. Один из играющих - "бабочка", другой - "ветерок". "Ветерок" протягивает "бабочке" руки ладонками вверх. "Бабочка" слегка касается ладошек кончиками пальцев и закрывает глаза. Звучащая музыка начинает импровизированный танец рук, в котором "ветерок" управляет руками-"крылышками" "бабочки". В процессе танца партнеры меняются ролями ("бабочка" открывает глаза и поворачивает свои руки ладонками вверх). Если подобрать спокойное, умиротворяющее сопровождение, игра превратится в эффективное релаксационное упражнение: мягкие, плавные движения рук прекрасно снимают напряжение и успокаивают.

**"Зеркало"**. Один из играющих - "зеркало", а другой - "дама" или "кавалер", собирающийся на бал (или исполняющий любой другой образ и действия). "Зеркало" должно в точности копировать движения своего партнера по игре. При смене образно-игровой ситуации партнеры меняются ролями. Затем включается музыкальное сопровождение и ребенку предлагается "нарисовать" звучащую музыку. Ребенок в паре импровизирует движения под музыку - рисует ее, а взрослый - "зеркало" воспроизводит движения. При этом руки "художника", воспроизводящие линии мелодии, не соприкасаются с руками своего "зеркального отражения", хотя и располагаются очень близко. Возникает эффект синхронного движения, требующий сосредоточенного внимания к партнеру. В процессе игры партнеры меняются ролями ("теперь ты - зеркало").

Играя в эту игру, можно вставить не только друг против друга, но и рядом, в одну линию. В этом случае "зеркалу" нужно боковым зрением наблюдать за партнером, предугадывая его движения, а "художнику", рисующему музыку, в своих движениях ориентироваться на партнера. В игре могут быть использованы различные предметы: газовые шарфики, надувные шарики, цветы и т. д. Предмет будет конкретизировать музыкальный образ, делать его наглядным и тем самым стимулировать двигательное фантазирование.

**"Точка, точка, запятая"**. Играющие стоят лицом друг к другу на небольшом расстоянии. С началом звучания быстрой ритмичной музыки ведущий делает легкие похлопывающие движения руками по разным точкам своего тела: по плечам, голове, животу, коленкам, щиколоткам и т. д. (точки придумываются и меняются на ходу). Второй участник игры должен точно копировать движения ведущего. Роль ведущего передается друг другу по очереди. Учитывая быстрый темп музыки, игра оказывается прекрасным упражнением на координацию.

**"Магниты"**. Играющие стоят друг напротив друга на близком расстоянии и прикасаются друг к другу ладонками. Между ладонками находятся "магниты": теннисные мячики, брусочки, кубики и т. п. Под плавную, спокойную музыку играющие выполняют движения руками и одновременно перемещаются медленными шагами в пространстве, приседают, совершают наклоны и т. д. Важно не уронить "магниты" и чувствовать их "притяжение", то есть приспособляться к движениям друг друга, предугадывать их и гибко, без слов обмениваться ролью ведущего.