**Танцы, ритмичные движения, как физиологическая потребность детского развивающегося организма**

Музыкально-ритмические движения развивают музыкальный слух и двигательные способности. Основная направленность элементов ритмики на музыкальных занятиях, – психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента. Много радости и восторга приносят детям ритмические движения и танцы. Не имеет особого значения и возраст детей.

 Малыши особенно любят ритмичные движения под музыку, к тому же у них еще нет чувства застенчивости, как у старших детей.

Танцы, ритмичные движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.

Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким – они полнее насыщаются кислородом. Сердце работает ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород, питательные вещества и полнее забирая вредные продукты обмена. Нагрузка на мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка. Движения укрепляют сон лучше, чем любое снотворное. Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танце- вальными, ритмическими движениями имеют значение и для умственного развития детей. На занятиях ритмики ребенок занимается ритмопластикой в коллективе, а это способствует развитию у детей организованности, дисциплины, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, самостоятельности. Очень важна на занятиях по ритмике музыка. Правильно подобранная музыка – успех занятия. Музыка регулирует движения и дает четкие представления о соотношении между временем, пространством и движением, воздействует на эмоции детей, создавая у них определенное настроение, при этом влияет на вы- разительность детских движений.

Требования к подбору музыки.

 Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений. С точки зрения доступности музыка для движения должна быть:

− небольшой по объему (от 1,5 минут для младших до 3–4‐х минут для старших);

− умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная) для младших дошкольников и разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями) для старших;

− 2‐х или 3‐частной (каждая часть музыки – контрастная по звучанию), с четкой, ясной фразировкой для младших дошкольников и разнообразной по форме (вариации, рондо и т.д.) для старших детей;

− музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям (например, музыка изобразительного характера – «дождик», «ветер качает листики», «зайчик прыгает» и т.д.

– для малышей и более сложная по художественному образу, настроению – в соответствии с музыкой – (для старших).

− Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно разнообразными по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, шутливые, торжественные, изящные и т.д.).

Требования к подбору движений.

 В ритмической пластике движения должны соответствовать музыке, а также быть:

− доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности);

 − понятными по содержанию игрового образа (например, для младших – мир игрушек, окружающей природы, персонажи популярных мультфильмов; для старших – герои волшебных сказок, переживаниями различных состояний и т.д.);

− разнообразными, нестереотипными, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на четвереньках, на коленках и пр.

Двигательную энергию ребёнка необходимо направлять в положительное русло. Именно хореография, как вид искусства, может снимать перегрузки, улучшать физическое и душевное состояние детей. Танец – это прекрасный лекарь. Различные движения, вращения, прыжки заставляют напрягаться все мышцы. Одновременно происходит тренировка равновесия и дыхания, улучшаются подвижность и осанка. Необходимо отметить глубокое чувство радости, которое доставляет ребёнку движения в танце.

Две музыкальные игры по ритмопластике:

Комары и мошки, тоненькие ножки, Пляшут на дорожке (приплясываем, держа ручки на поясе) Ножками топ- топ! (топаем ножками) Ручками хлоп- хлоп! (хлопаем ручками) Близко ночь- улетели прочь! (машем ручками, как крыльями)

На поляне два жука танцевали гопока: (танцуем, ручки на поясе) Правой ножкой топ- топ! (топаем правой ножкой) Левой ножкой топ- топ! (топаем левой ножкой) Ручки вверх, вверх, вверх! Кто поднимет выше всех? (встаем на носочки, тянемся вверх)