

«Лечебно-профилактический танец на занятиях по ФИЗО»

Ни одна мелодия не может существовать вне ритма, ритмом в музыке называют организацию звуков во времени, определенное чередование протяжных и коротких звуков. Значение ритма в музыке очень велико, мелодия и ритм неразрывны и составляют основу музыки, которую мы в первую очередь и запоминаем.

Музыка обладает специфическим свойством влиять на психику человека, его эмоциональное состояние. Дети уже с первых мгновений своей жизни воспринимают различные звуки; слушая музыку, ребенок незаметно для себя начинает испытывать выраженные в ней чувства и настроения.

Одним из самых сильных возбудителей эмоций человека является ритмичная музыка. Под ее влиянием активизируются физиологические и психические функции человека: усиливается частота сердечных сокращений, расширяются кровеносные сосуды, повышается обмен веществ и активность органов чувств, ускоряется расщепление гликогена.

Ритмичная музыка является могучим воспитывающим и организующим средством, применение ее на занятии, благодаря большой силе эмоционального воздействия, способствует формированию у группы занимающихся единого эмоционального порыва, чувства сплоченности, пробуждает активное желание выражать музыку в движении.

Известно, что музыка обладает целебными свойствами для души и тела человека. Индийские философы говорили: *«Поистине музыка врачует душу»*.

Этому свойству музыки высокую оценку давали Пифагор, Платон, Гиппократ, Аристотель и другие ученые Древней Греции. Аль Фараби, музыкотерапевт древнего Хорезма, утверждал, что музыка действует на человека через главный орган его тела — головной мозг. По его мнению, головной мозг регулирует работу сердца, темперамент, поддерживает нервную систему и ощущения.

Большое внимание музыкальной стимуляции физической и умственной работоспособности человека уделял Аристотель. Он пришел к выводу, что музыка решает в обществе определенные задачи, она способна управлять сознанием и поведением людей, регулировать их умственную и физическую деятельность, давать эстетическое наслаждение, исцелять от болезней, формировать у слушателей вкусы, интересы, социальные установки, нормы и идеалы.

В Китае, Индии, Египте и Древней Греции можно найти сведения об использовании музыки в нормализации душевного состояния людей, то есть в психотерапевтических целях.

Арттерапия, то есть терапия с использованием средств изобразительного искусства, музыки и танца, физических упражнений, может стать эффективным методом коррекции психического состояния детей дошкольного и школьного возраста.

Целенаправленно используемая музыка при двигательной деятельности может способствовать настройке организма ребенка на определенный темп работы, повысить работоспособность, отдалить наступление утомления, ускорить протекание восстановительных процессов, в зависимости от задач урока возбуждать или успокаивать ребенка, снимать нервное напряжение. Такую музыку можно назвать функциональной.

Применение музыки в занятиях помогает бороться с монотонией, способствует преодолению нарастающего утомления, усиливает заданный характер движений (темп, амплитуду, нужное напряжения мышц) и ускоряет овладение техникой движений.

Физические упражнения, выраженные в танцевальной форме под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают больший оздоровительный эффект. «Танец, - говорила Айседора Дункан, - это жизнь».

Танцующий ребенок испытывает неповторимые ощущения от свободы и легкости движений, от умения владеть своим телом; его радуют точность и красота, с которыми он выполняет танцевальные упражнения.

Танец может служить не только как средство психофизиологической регуляции, но и как средство установления межличностных отношений в группе, проявления индивидуальности личности каждого ребенка, самовыражения, высвобождения в движении подавленных чувств, самоутверждения. Занятия с использованием музыки и танца стимулируют творческий потенциал детей, способствуют коррекции системы отношений личности.

Таким образом, музыка и танец имеют большое оздоровительное значение и могут применяться в терапевтическом и психотерапевтическом лечении, а также для коррекции и профилактики различных заболеваний у детей дошкольного и школьного возраста.

Танцы и танцевальные упражнения могут быть одним из наиболее эффективных средств тренировки детского организма, поэтому в программе ЛПТ они используются как средство тренировки и расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности и координации движений. Танцевальные упражнения могут применяться в начале урока для общего «разогревания» организма и подготовки его к предстоящей работе, а также с лечебными целями. Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость. По данным исследователей, они способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений.

Нарцызов Дмитрий Юрьевич
Инструктор ФИЗО