

**Школьник С.Я.,**  
старший викладач кафедри фортепіано

**Бесшапошникова Т.В.,**  
викладач кафедри фортепіано, магістр

Харківська гуманітарно-педагогічна академія

## ДЕЯКІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ МУЗИЧНО-РИТМІЧНИХ ХВИЛИНОК У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС

**Анотація.** У статті обґрунтовується потреба запровадження у навчальний процес дитячих навчальних закладів музично-ритмічних хвилинок як малих форм роботи за напрямом музично-ритмічне та фізичне виховання дітей.

**Ключові слова:** музично-ритмічні хвилинки, рухова активність.

**Анотация.** Школьник С.Я., Бесшапошникова Т.В. Некоторые аспекты внедрения музыкально-ритмических минуток в учебный процесс. В статье обосновывается потребность внедрения в учебный процесс детских учебных заведений музыкально-ритмических минуток как малых форм работы музыкально-ритмической и физической направленности воспитания детей.

**Ключевые слова:** музыкально-ритмические минутки, двигательная активность.

**Annotation.** Shkolnik S.I., Besshaposhnikova T.V. Some aspects of music-and-rhythmic exercises introduction to the educational process. A requirement of the introduction of music-and-rhythmic exercises as short forms of the work with music-and-rhythmic and physical direction of children upbringing to the educational process of children's educational establishments is proved.

**Key words:** music-and-rhythmic exercises, motion activity.

**Постановка проблеми.** Здоров'я – це та цінність, яка визначає якість навчання та освіти. У вік глобальної інформатизації проблема формування у дітей мотивації здорової поведінки і культури здоров'я, у процесі освітньої діяльності, стоїть особливо гостро. Динаміка погіршення показників здоров'я стає вже більш вагомою ознакою кризи якості життєдіяльності школярів і дошкільників. У школярів виникає стійке небажання рухатися, що приводить до гіподинамії і є однією з основних причин захворюваності та зниження імунного статусу організму. На жаль, доволі часто батьки обмежують рухову активність дошкільників, втихомирюючи їх або навіть забороняючи активно рухатися. Подібні обмеження та заборони аж ніяк не сприяють фізичному і психічному розвитку дитини, закріпленню рухових навичок, загартуванню та формуванню адаптаційних реакцій до мінливого зовнішнього середовища.

Рухова активність – природна біологічна потреба людини. Від того, наскільки ця потреба задовольняється, залежить подальший структурний розвиток організму. Зниження рухової активності зумовлює цілу низку проблем:

- загальмовується обмін речовин;
- погіршується робота кардіореспіраторної та центральної нервової систем;
- послаблюється кістково-м'язовий апарат;
- зменшується опір організму проти психічних розладів та інфекційних захворювань.

Видатні педагоги вважали рухи важливою умовою і засобом всебічного розвитку дитини. Ще Ж.Ж.Руссо писав про рухи як засіб пізнання навколишнього світу. Без рухів, вважав він, неможливо засвоїти такі поняття, як час, простір, форма. К.Ушинський не раз підкреслював роль рухів в опануванні дитиною рідної мови. Лікар і педагог В.Гориневський в результаті ґрунтовних медичних досліджень дійшов висновку, що недостатня рухова діяльність не тільки негативно позначається на здоров'ї дітей, а й знижує їхню розумову працездатність, гальмує загальний розвиток, робить дітей байдужими до довкілля. На думку Є.Аркіна, інтелект, почуття, емоції дітей збуджуються рухами. Він пропонував надавати дітям якомога більше можливостей рухатися як у повсякденному житті, так і на заняттях. Академік М.Амосов називав рухи первинним стимулом для розвитку розуму дитини.

Фізіологи, вивчаючи розвиток мозку і його функції, довели, що при будь-якому руховому тренінгу вправляються не лише м'язи, а й мозок. Учені рекомендують педагогам використовувати рухи як важливий засіб розумового розвитку дітей.

У даній статті висвітлені питання запровадження музично-ритмічних хвилинок у навчальний процес. Автори мають на меті залучити педагогів та вихователів до широкомасштабного запровадження «малих» форм занять фізичними вправами, а саме музично-ритмічними хвилинками.

**Виклад основного матеріалу.** Музично-ритмічні хвилинки – короточасні серії фізичних вправ, які використовуються в основному для активного відпочинку й відновлення працездатності.

Надійшла до редакції 15.12.2012

У поєднанні з іншими засобами фізичного виховання (рухливі ігри, спортивні розваги, прогулянки тощо) музично-ритмічні хвилини позитивно впливають на здоров'я і всебічний фізичний розвиток дітей, сприяють вихованню в них таких моральних і волевих якостей характеру, як дисциплінованість, увага, колективізм тощо. Щоденне виконання музично-ритмічних хвилин мобілізує і організовує дитину, приводить її організм у відповідний робочий стан.

*Рухова активність дітей поділяється на цілеспрямовану та довільну.*

Виконання музично-ритмічних хвилин під керівництвом вихователя є цілеспрямованою руховою активністю. Обсяг її визначається програмою та встановленими методичними вимогами до організаційних форм з фізичного розвитку дітей кожної вікової групи.

Рухова активність дітей проявляється під час *організованої та самостійної діяльності*. У групах раннього та молодшого віку домінують самостійна діяльність. Менше часу йде на організовану діяльність, адже малюки ще не можуть довго зосереджуватися на якомусь певному занятті – малюванні, ліпленні, слуханні казок тощо. Заняття слід організувати так, щоб уникнути довготривалого сидіння дітей. Спостереження показали: більшість малят вже на 4-5-ій хвилині заняття починають відволікатися. Повернути їхню увагу допоможе рухова діяльність у вигляді музично-ритмічних хвилин.

Вибираючи вправи для дошкільнят, слід керуватися такими *принципами*:

вправи повинні бути прості й доступні дітям, відповідати будові і функціям їх рухового апарату, не вимагати великої витрати нервової та м'язової енергії, викликати позитивні реакції;

вправи повинні бути різноманітними за видами рухів і охоплювати різні групи великих м'язів;

включати до комплексу звичайні рухові та імітаційні вправи: останні більш зацікавлюють дітей молодших груп, викликають емоційне піднесення.

Тривалість проведення музично-ритмічних хвилин у другій молодшій групі – 3-4 хвилини, у середній групі – 4-5 хвилин, у старшій групі – 6-7 хвилин.

Вихователь кожної групи повинен сам добре знати, вміти правильно пояснити і показати всі вправи, які пропонує дітям. Він мусить також знати, скільки разів і в якому темпі можна повторювати кожну вправу.

Пояснювання вправ повинно бути зрозумілим, чітким і виразним. Показуючи вправи, вихователь повинен виконувати їх вільно, без напруження, правильно і красиво, бо дошкільнята дуже точно копіюють дії дорослих. Від того, як показано ту чи іншу вправу, залежить й опанування їх дітьми.

Під час показу вправ слід користуватися «дзеркальним» способом. При цьому вихователь стоїть обличчям до дітей, сторона і напрям його рухів визначають сторону і напрям рухів дітей. Наприклад, дітям пропонують зробити нахил у лівий бік, а вихователь робить нахил праворуч. Повторюючи рух за вихователем, діти виконують його в заданому напрямі.

Музика емоційно впливає на дітей. Вона сприяє більш ритмічному і координованому виконанню

вправ. Музика зумовлює також темп рухів, допомагає виконати їх виразніше і точніше.

Діти навчаються також правильно сприймати відтінки твору і, відповідно до музики, змінювати характер своїх рухів.

Якщо у дитини погана координація рухів, її важко навчити діяти відповідно до музики. Тому спочатку під час розучування вправи необхідно показати і виконати цей рух один – два рази без музики під рахунок вихователя. Після цього вправу роблять під музику. Знайомі вправи можна починати зразу ж з виконання під музику.

Діти молодшого шкільного віку, насамперед шестирічні, надто рухливі, не можуть посидіти спокійно на уроці навіть 5-10 хвилин. Тому потрібно давати вихід їхньої енергії у музично-ритмічних хвилинах. Треба навчити дітей активно відпочивати під час проведення занять, що зробить їх навчання приємним та легким. Музично-ритмічні хвилини, поряд із рухливими перервами, відносяться до «малих» форм занять фізичними вправами, вони є важливим фактором оптимізації функціонального стану організму школяра, підвищують роль рухливої активності. Музично-ритмічні хвилини відносяться до вправ профілактичної спрямованості, тому повинні бути доступними, виконуватися легко, без напруги.

Малі діти є дуже емоційними, вразливими, у них нестійка увага, тому треба зацікавити їх нескладним та різноманітним матеріалом. Діти завжди запам'ятовують краще те, що для них є цікавим. Значимість і цінність музично-ритмічних хвилин тому, що вони є, перш за все, засобом переключення від пасивного сидіння до рухів, забезпечують підготовку школяра до роботи різного характеру (навчання, заняття музикою, робота за комп'ютером тощо).

Музично-ритмічні хвилини сприяють зняттю локального стомлення. За змістом вони є різними і спрямовані для конкретного впливу на ту чи іншу групу м'язів відповідно до самопочуття та відчуття втоми.

Урок – основна форма навчальної праці школярів. Природно, що їх психічний і фізичний стан напруженому залежить від того, наскільки грамотно ці уроки побудовані. Всі загальноосвітні уроки в школі повинні включати фізкультхвилини.

*Проведення музично-ритмічних хвилин повинно вирішувати наступні задачі:*

- зняти психічну напругу шляхом переключення на інший вид діяльності;
- добитися рекреативного ефекту від використання фізичних вправ;
- сформувані зацікавленість і школярів до занять фізичними вправами;
- сформувані первинне уявлення про вплив фізичних вправ на самопочуття;
- сформувані знання, вміння та навички щодо самостійного виконання фізичних вправ;
- активізувати увагу і здатність до сприйняття навчального матеріалу;
- «скинути» накопичений вантаж негативних емоцій та переживань під час уроку.

До вправ обов'язково мають бути включені вправи з формування постави, укріплення зору, мозкового кровообігу, вправи для відпрацювання раціонального дихання тощо. Вправи повинні дати навантаження на ті м'язи, які не були навантажені при виконанні попередньої діяльності, сприяти розслабленню м'язів, які виконували значне статичне або динамічне навантаження.

Музично-ритмічні хвилини треба проводити у приміщенні з відкритими вікнами. Вправи, які виконуються вперше, показує вчитель, промовляючи або проспівуючи чітким гучним голосом. Проведення музично-ритмічних хвилинок може доручатися «черговому по здоров'ю». Позитивний емоційний фон – обов'язкова умова ефективності музично-ритмічних хвилинок. Його створює музичний супровід. Підвищити зацікавленість дітей на початкових етапах опрацювання музично-ритмічних хвилинок у школі може який-небудь приз, яким буде нагороджуватися, наприклад, кращий ряд у класі.

*Механізм впливу музично-ритмічних хвилинок на динаміку загальної працездатності* школяра протягом навчального дня:

- підсилюється обмін речовин у організмі;
- підвищується увага;
- покращується постава.

*Вибір часу проведення музично-ритмічних хвилинок:*

- при появі перших ознак втоми;
- при зниженні активності на уроці;
- при порушенні уваги.

Визначена послідовність *режимних моментів* уроку обумовлює динаміку змін функціонального стану організму учня і його працездатності.

I період (вхід до робочого стану) співпадає з організаційним моментом і характеризується вибухом функціональних змін, які спостерігаються перед початком роботи (5-7 хвилин); неузгодженості дій; відволіканням уваги.

II період (оптимальна працездатність) містить найбільш важкі фрагменти уроку (15 хвилин з початку уроку у молодших школярів).

III період (зниженої працездатності – стадія компенсованого стомлення) співпадає з моментом закріплення отриманих знань (після 25 хвилин з початку уроку).

На термін тривалості кожного періоду впливають різні фактори:

- вік учнів, їхній загальний емоційний фон;
- час доби і кількість уроків у розкладі;
- характер і тривалість виконуваної роботи, чергування різних видів навчальної діяльності;
- рівень важкості навчального матеріалу.

*Основні вимоги до добору музично-ритмічних хвилинок:*

- вправи повинні в основному охоплювати великі м'язові групи;
- бути простими у виконанні.

Для учнів молодших класів в цілях профілактики стомлення, порушення постави і зору рекомендовано проведення музично-ритмічних хвилинок для очей.

Варіанти виконання комплексів музично-ритмічних хвилинок різні: сидячи, стоячи, в колі, якщо це дозволяє приміщення класної кімнати.

Корисно варіювати різноманітні форми проведення музично-ритмічних хвилинок (комплекс загально-розвиваючих вправ, ігрові завдання, танцювальні вправи під музичний супровід). Такі комплекси добираються відповідно виду уроку, його змісту. Вправи мають бути різноманітними, бо одноманітність знижує зацікавленість учнів вправами і, як наслідок, знижується результативність їх проведення.

Діти мають розуміти значення музично-ритмічних хвилинок і свідомо виконувати вправи. Педагог проводить коротку бесіду, роз'яснює значущість вправ.

*Кількість і зміст музично-ритмічних хвилинок:*

- комплекс містить в собі 3-5 вправ, які повторюються декілька разів по 3-4 рази в день;
- рекомендовано використовувати потягування, прогинання тулуба, полунахили і нахили, полуприсідання і присідання з різноманітними рухами рук.

Класифікація музично-ритмічних хвилинок за впливом на системи організму школяра:

- загального впливу;
- для поліпшення мозкового кровообігу;
- для зняття втоми з плечового поясу та рук;
- для очей;
- для системи дихання.

Чим більшим є фізичне навантаження, тим більше вправ повинно бути на розслаблення. Через кожні 2-3 тижні вправи повинно змінювати на нові.

Автористатті пропонують студентам-музикантам, майбутнім музичним керівникам дошкільних навчальних закладів та учителям загальноосвітніх навчальних закладів, запроваджувати у свою роботу саме *музично-ритмічні хвилини*, які подані у збірці «Рухайся, співай, втоми не знай!», яка є навчальним виданням (Тернопіль. Видавництво «Підручники і посібники», 2009р.)

Музично-ритмічні хвилини розвивають почуття ритму, музичний слух, образне мислення, усі види пам'яті, увагу, голос, пластику, координацію рухів та мовлення, орієнтацію у просторі, артистизм.

В основі музично-ритмічної діяльності лежить моторно-пластичне відпрацювання процесів збудження та гальмування. Виконання вправ під музику сприяє розвитку відчуття дитиною певного ритму як основи життєдіяльності.

Під час проведення музично-ритмічних хвилинок діти опановують також елементи танцю, різні види плескань тощо. Рухи під музику є одним з ефективних методів розвитку музичних здібностей, заснованих на природній руховій реакції на музику, яка притаманна будь-якій дитині. Ритмічні рухи ефективно впливають на розвиток та корекцію мовлення. Виробленню чіткої дикції сприяє виконання у швидкому темпі вправ, що поєднують рухи зі співом.

У вище названій збірці подані музично-ритмічні хвилини різних видів: оздоровчі, танцювальні, мовно-рухові, навчальні.

Віршований текст музично-ритмічних хвилинок краще запам'ятовується саме під музику, він відображає їх зміст, що дає можливість педагогу затратити менше часу для пояснення ряду рухів, а також дає простір для творчості, фантазії.

Педагог може запропонувати дітям самим підібрати рухи відповідно до віршованого тексту, а в разі затруднення особисто допомогти.

У збірці музично-ритмічних хвилинок акомпанемент визначений гармонійними функціями.

Студенти з різним ступенем музичної підготовки можуть по різному акомпанувати музично-ритмічним хвилинкам: від дуже простого інтервального переходу від однієї функції до другої до більш рухливого акомпанементу в ритмі польки.

Акомпанемент до повільних музично-ритмічних хвилинок треба грати у арпеджованому вигляді, що надасть їм ліричний характер і вимагатиме плавних рухів, басову партію при цьому краще грати по нотах тризвуку в розкладеному вигляді у широкому розташуванні.

Акомпанемент до музично-ритмічних хвилинок у швидкому темпі треба навпаки якомога спростити, щоб не було зайвих стрибків в партії лівої руки. Акорди або інтервали відповідних функцій в цьому випадку треба грати у тісному розташуванні.

Отже, враховуючи вищезазначене, можна коротко сформулювати основні рекомендації щодо організації та проведення роботи над музично-ритмічними хвилинками майбутніми викладачами музичного мистецтва та музичними керівниками.

- музично-ритмічні хвилинки слід проводити під музику, координуючи віршований текст з рухами.
- час проведення музично-ритмічних хвилинок визначається за першими ознаками втоми, орієнтовно на 20-25 хвилині уроку, у 4-6-річок на 10-15 хвилині протягом 2-3 хвилин.
- сигналом перевтоми є такі ознаки: зниження уваги, загальний шум, почервоніння обличчя, загальмованість рухів (деякі діти схиляють голову на парту).
- у комплекс добираються фізичні вправи у такій послідовності: потягування, рухи руками, повороти тулуба, підскоки на місці, ходьба на місці, дихальні вправи.
- комплекс повинен містити 3-4 вправи.
- кожна вправа повторюється 3-4 рази.
- виконання вправ має бути емоційним.
- вправи для очей можна виконувати разом із вправами музично-ритмічних хвилинок, фіксуючи погляд на кисті рук.
- музично-ритмічні хвилинки слід рекомендувати батькам дітей для їх виконання під час підготовки домашніх завдань.
- комплекс музично-ритмічних хвилинок слід змінювати кожні 2-3 тижні.
- під час виконання музично-ритмічних хвилинок бажано відкрити вікна або кватирки.
- постійне проведення музично-ритмічних хвилинок викликає у учнів у фізичному навантаженні, створює позитивне відношення до рухових вправ.

Навчившись творчо підходити до опрацювання музично-ритмічних хвилинок, які подані у збірці «Рухайся, співай, втоми не знай!», студенти-музиканти – майбутні вчителі музичного мистецтва та музичні керівники зможуть створити належні умови для навчання та раціонального використання навчальних годин у роботі з дітьми.

#### Література:

1. Бондаренко А.К. Словесные игры в детском саду. – М., 1987. – 159 с.
2. Вільковська Е. Ранкова гімнастика в дитячому садку. – К., «Мистецтво», 1968. – с.3-7.
3. Волина В.В. Занимательное азбукведение. – М., «Просвещение», 1991. – с.3-7.
4. Ланцуженко З., Школьник С., Бешапошникова Т. Рухайся, співай, втоми не знай. / Музично-ритмічні хвилинки та розспіванки для дітей. – Тернопіль, «Підручники і посібники», 2010 – с.3-22.
5. Селиверстов В.И. Речевые игры с детьми. – М., 1987. – 344 с.