

# МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ

## ДВИЖЕНИЯ

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность ребенка.

Самое легкое и радостное, что есть в жизни – это свободное движение под музыку и легко этому можно научить ребенка. Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение их потребностей и интересов.

Музыка, движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец дают ребёнку определённый психотерапевтический эффект.

С раннего возраста дети, погружённые в атмосферу радости, меньше подвержены стрессам и разочарованиям. Благодаря музыке вы найдете в себе новые силы. Вы увидите жизнь в новых тонах и красках.

