

МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД УРОКІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Уроки фізичної культури під час дистанційного навчання можуть стати більш цікавими та ефективними завдяки використанню музичного супроводу. Музика може надати додаткового стимулу для учнів, збільшити рухливість та енергію, а також покращити загальний настрій під час занять. Музичний супровід можна застосовувати під час:

1. Розминки – використовувати попередньо записану музику для розминки та підготовки до основних вправ. Ритмічні мелодії можуть допомогти учням відчувати ритм та рухатися у відповідності до нього.

2. Проведення вправ. Підбираємо музичний супровід, який відповідає типу вправ. Наприклад, для енергійних вправ можна обрати швидку та ритмічну музику, а для вправ на розслаблення - мелодійну та спокійну.

3. Танцювальних рухів. Включіть уроки танцювальних рухів, під час яких учні можуть танцювати під певний ритм музики. Це не тільки збільшить фізичну активність, але й дозволить дітям відчути радість від руху. Перш ніж розпочати танцювальні вправи, необхідно навчити учнів основним рухам та позиціям. Це можна зробити шляхом демонстрації рухів через відео-конференцію, або заздалегідь відправлений матеріал або посилання на ролики в Інтернеті. Створюємо прості, але цікаві танцювальні рухи та комбінації, які учні можуть легко відтворити. Робимо акцент на рухливості, координації та енергії. Надаємо учням можливість вносити свої власні ідеї та варіації у танцювальні рухи. Це стимулює творчість та збільшує зацікавленість учнів у процесі.

4. Релаксації та заключної частини заняття. Після інтенсивних вправ чи тренувань важливо дати учням можливість розслабитися. Необхідно використовувати музику з помірним темпом або звуки природи для створення атмосфери релаксації та відновлення.

Музика має потужний емоційний вплив, особливо в умовах стресу, таких як війна. Вона може викликати різні емоції та відчуття, які можуть бути корисними для цивільного населення, зокрема учнівської молоді, під час воєнних конфліктів. Музика стимулює позитивні емоції, такі як радість, надія та впевненість. У воєнних умовах це особливо важливо, оскільки вона може допомогти людям зберегти оптимізм та віру у краще майбутнє. Деяка музика може мати заспокійливий ефект, допомагаючи

зняти стрес та напругу, що супроводжує воєнні умови. Різновиди музики можуть підвищувати мотивацію та відчуття єдності, може надихати на мужність та стійкість.

У воєнних умовах музика може допомогти створити відчуття нормальності та нормалізації у житті людей. Вона є способом вираження та спілкування, який може допомогти зберегти психологічний стан учнівської молоді.

Узагальнюючи, музика відіграє важливу роль у підтримці емоційного стану під час війни, допомагаючи людям зберегти оптимізм, заспокоїти нерви та виражати свої почуття та емоції.