

## Консультация для родителей

### «Музыка как средство здоровьесбережения»

Занятия музыкой способствуют общему развитию личности ребёнка. Эмоциональная отзывчивость и развитый музыкальный слух позволяет детям в доступных формах откликнуться на добрые чувства и поступки, помогут активизировать умственную деятельность и, постоянно совершенствуя движения, разовьют дошкольников физически.

Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует на общее состояние всего организма ребёнка, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. Учёный В.Бехтерев, подчёркивая эту особенность, доказал, что если установить механизм влияния музыки на организм, то можно вызвать или ослабить возбуждение.

Физиолог П.Анохин, изучая вопросы влияния мажорного и минорного лада на самочувствие человека, сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность и отдых человека.

Пение развивает голосовой аппарат, укрепляет голосовые связки, улучшает речь, способствует выработке вокально-слуховой координации. Правильная поза поющих регулирует и углубляет дыхание. Музыкальный ритм движения улучшает осанку ребёнка, координацию, вырабатывает чёткость ходьбы и лёгкость бега. Динамика и темп музыкального произведения требуют и в движениях, соответственно, изменять скорость.

Музыка, сопровождая утреннюю гимнастику и физические занятия, активизирует детей, заметно повышает качество выполняемых упражнений. Звучащее музыкальное произведение повышает работоспособность сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной систем организма. При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается лёгочная вентиляция, увеличивается амплитуда дыхательных движений. Так же развивается музыкальность у детей, эмоциональная отзывчивость, слух. Ребёнок учится воспринимать музыку, двигаться в соответствии с её характером, средствами выразительности.

Таким образом, музыка – одно из средств физического развития детей. А здоровье ребёнка – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Поэтому оздоровление детей становится приоритетным направлением в детском саду.

О лечебной силе музыки свидетельствуют самые древние источники. Так Пифагор, Аристотель, Платон считали, что музыка восстанавливает нарушенную болезнью гармонию в человеческом теле. Врач Авиценна тысячу лет назад лечил музыкой больных нервными и психическими заболеваниями.

Музыкально-оздоровительная работа в детском саду – это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их психического здоровья с целью формирования полноценной личности ребёнка.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на музыкальных занятиях здоровьесберегающих технологий:

- Валеологические распевки
- Дыхательная гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Оздоровительные и фонетические упражнения
- Игровой массаж
- Пальчиковые игры
- Речевые игры
- Музыкотерапия

Привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность ребёнка, можно разнообразить с пользой для здоровья. Начиная музыкальные занятия с жизнеутверждающей валеологической распевки, мы даём позитивный настрой ребёнку на целый день.

Современные методы здоровьесбережения на музыкальных занятиях помогают обеспечить более бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей, выявить и развить музыкальные способности и творческий потенциал каждого малыша. Валеологические знания, полученные на занятиях, будут способствовать формированию привычки жить в гармонии с собой и окружающим миром.

