**Консультация для родителей**

**«Влияние музыки на здоровье детей»**

**«Забота о здоровье – это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.»**

**В. А. Сухомлинский.**

**Музыкальное** развитие ребенка в аспекте **здоровьесбережения** своей эффективностью уже давно не вызывает сомнений. **Музыка** с древнейших времён использовалась врачевателями для лечения и **оздоровления пациентов**. А в настоящее время её лечебный эффект доказан научно: с 2003 года в России Минздрав признал **музыкотерапию** официальным методом лечения. В Сан - Петербурге успешно работает центр, в котором врачи-композиторы сочиняют для каждого больного ребенка «Их личную» **музыку**, излечивающую даже ДЦП и умственную отсталость. Исследуя **влияние музыки** на организм человека, ученые выяснили, какие **музыкальные** шедевры излечивают определенные болезни. Например, для лечения нервных заболеваний хороша скрипичная и фортепьянная **музыка**, арфа незаменима в кардиологии, виолончель помогает людям с больными почками, гобой и кларнет придут на помощь печени, флейта поможет расслабиться и запросто справиться с бессонницей. А вот **музыка** Моцарта считается много профильной: её прописывают при головной боли, усталости, депрессии и даже простуде. Этот феномен, ещё до конца не объясненный, назвали *«эффект Моцарта»*.

**Музыкально – оздоровительная** работа в Доу считается новым направлением в **музыкальном** воспитании дошкольников.

Родоначальником введения понятия *«****здоровьесберегающие*** *образовательные технологии»* является **Никита Константинович Смирнов** (**заведующий кафедрой психолог – педагогических технологий охраны и укрепления здоровья АПК и ППРО**), который утверждает, что данные технологии можно рассматривать как технологическую основу педагогики.

В дошкольном образовании существует ряд **здоровьесберегающих** педагогических технологий **музыкальной направленности**, включающие все аспекты воздействия педагога на **здоровье** ребенка на разных уровнях – информационном, психологическом, биоэнергетическом.

На основании выше сказанного и в нашем ДОУ работа по музвоспитанию строится на использовании современных **здоровьесберегающих технологий**.

**Наша цель**: сохранение и укрепление психического и физического **здоровья наших воспитанников**.

И так, утро в ДОУ начинается с зарядки. Она создает организованное начало, ровное, бодрое настроение, благоприятные условия для дальнейшей деятельности.

**Музыка**, сопровождающая утреннюю гимнастику активизирует **детей**, значительно повышает качество выполняемых упражнений, организует коллектив **детей**. Также **музыкальное** сопровождение повышает выразительность двигательных действий, пластичности движений. Положительные эмоции возникающие при выполнении движений под **музыку**, усиливает их физиологический эффект.

Упражнения становятся для **детей** более привлекательными и эмоционально окрашенными. Очень важно, чтобы ребенок ежедневно присутствовал на утренней гимнастике – это поможет ему быстрей овладеть ритмикой, успешней справляться с физической нагрузкой и повысить эмоциональный тонус организма.

На **музыкальных занятиях работа по здоровьесбережению продолжается**. На них соблюдаются основные педагогические принципы – последовательность, постепенное усложнение и повторяемость материала. Дети лучше и быстрее усваивают материал, поэтому начинается занятие с валеологической распевки. Услышав спокойное, доброжелательное пение **музыкального** руководителя ребенок успокаивается и настраивается на **музыку**. После **музыкального** приветствия мы играем с пальчиками.

**Пальчиковые игры** – ещё один необходимый прием **здоровьесбережения**. Они развивают мелкую моторику, отвечают за речь, развивают творчество, фантазию, вырабатывают выразительность речи. Игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. То быстрый, то размеренно неторопливый, иногда распевный темп рифмованных строк воспитывает плавность, ритм речи, развивает дыхание. Ещё одним из средств **оздоровления детей** в нашем ДОУ является **музыкально** – ритмическая деятельность: совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус. **Музыкально** – подвижные игры способствуют произвольности движений и поведения, развитию мышления, личностных качеств **детей**. Соревновательный характер подвижной игры стимулирует познавательную и личностную активность ребенка. По мнению В. М. Бехтерева организация движений с помощью муз ритма устанавливает равновесие в деятельности нервной системы ребенка, помогает умерить слишком возбужденные темпераменты и растормошить заторможенных

**детей**, урегулировать неправильные и лишние движения, снять психо – эмоциональное напряжение. Много радости и восторга приносят детям ритмические движения и танцы. Не имеет особого значения и возраст **детей**. Малыши особенно любят ритмичные движения под **музыку**, к тому же у них ещё нет чувства застенчивости, как у старших **детей**. Танцы, ритм движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они мобилизируют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание. Нагрузка на мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка. Осознанное овладение танцевальными движениями способствует развитию организованности, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, помогает быть ребенку искренним, привлекательным и непосредственным.

**Игровой массаж** тоже проводится на муз. занятиях. Детям приятно хлопать в ладоши, играть кулачками и указательными пальчиками, растирать ушки **(чтобы лучше слушали***)*. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом: повышаются защитные свойства всего организма, улучшается циркуляция крови и лифмы, тонизирует центральную, нервную систему, развивает у ребенка позитивное отношение к собственному телу.

**Пение** – один из любимых детьми муз. видов деятельности. Это занятие не только приятное, но и полезное. Пение в хоре объединяет, создает условия для положительного эмоционального общения, улучшает самочувствие, укрепляет **здоровье**. Пение с движением формирует хорошую осанку, координирует ходьбу. Пение организует деятельность голосового аппарата, укрепляет голосовые связки, развивает дыхательные мышцы, вызывает реакции связанные с улучшением кровообращения в легких. В пении происходит общее развитие ребенка – формируются его высшие психические функции, развивается речь. Работая с детьми, постоянно следим за соблюдением правил по охране голоса, за тем, чтобы дети пели естественным голосом, не форсируя звуки и не слишком громко. Крик, шум портят голос, притупляют слух и отрицательно **влияют на нервную систему**.

**Праздникотерапия.**

 **Праздник** – это всплеск положительных эмоций. На праздниках важно настроить **детей эмоционально**. Увлечь за собой в мир **музыки и сказки**. А эмоциональный фактор единственное средство развить ум ребенка, обучить его и сохранить детство.

Несмотря на тенденцию возрождения в российских семьях **здорового образа жизни**, активную его пропаганду в средствах массовой информации, многие родители не заботятся в должной мере о **здоровье своего ребенка**, не прививают ему любви к окружающим его людям, природе и самому себе. Поэтому педагоги дошкольных учреждений, в том числе и муз. руководители, должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здровьесбережения.