**1**

**Музыка, как средство здоровьесбережения.**

**Консультация для родителей**



     Занятия музыкой способствуют общему развитию личности ребенка. Очень важна взаимосвязь между разными видами и формами музыкальной деятельности. Эмоциональная отзывчивость и развитый музыкальный слух позволяют детям в доступных формах активизировать умственную деятельность, постоянно совершенствуя движения, разовьют дошкольников физически.

     Музыка, которую дети слушают, воздействует на общее состояние всего организма ребенка, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

В.М. Бехтерев, подчеркивая эту особенность, доказал, что если установить механизм влияния музыки на организм, то можно вызвать или ослабить возбуждение.

     П.И. Анохин, изучая вопросы влияния мажорного или минорного лада на самочувствие, 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 детей регулирует и углубляет дыхание. Музыкальный ритм движения улучшает осанку ребенка, координацию, вырабатывают четкость ходьбы и легкость бега. Динамика и темп музыкального произведения требуют и в движениях соответственно изменять скорость, степень напряжения, амплитуду и направление.

**2.**

Звучащее музыкальное произведение повышает работоспособность сердечнососудистой, мышечной, дыхательной систем организма. Так же развивается музыкальность у детей, эмоциональная отзывчивость, слух. Ребенок учится воспринимать музыку, двигаться в соответствии с её характером, средствами выразительности.

 Таким образом, музыка – одно из средств физического развития детей. А здоровье ребенка – это не только отсутствие болезни 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 считал, что музыка восстанавливает нарушенную болезнью гармонию в человеческом теле. Врач Авиценна ещё 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 психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребенка.

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

**Валеологические распевки.**

**Пальчиковые игры.**

**Речевые игры.**

**Музыкотерапия.**

**Артикуляционная гимнастика.**

**Игровой массаж.**

      Привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность ребенка, можно

**3**

разнообразить с пользой для здоровья. Начинать музыкальные занятия с жизнеутверждающей валеологической распевки, дающий позитивный настрой на весь день.

               Слушание музыки и разучивание текстов песен можно чередовать с игровым массажем или пальчиковой игрой, пассивной музыкотерапией.

Речевые игры лучше сопровождать музыкально-ритмическими движениями, игрой на детских музыкальных инструментах, а танцевальную импровизацию совместить с музыкотерапией.

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

***Валеологические песенки-распевки.***

С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

***Пальчиковые игры.***

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают

координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластику с речевым интонированием, формируют мышление на основе устного русского народного творчества.

**4**

***Речевые игры.***

Позволяют детям овладеть всеми выразительными средства­ми музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музы­кальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. Основой служит детский фольклор. К звучанию добавляются музыкаль­ные инструменты, звучащие жесты, движение. Кроме того, формирование речи у че­ловека идет при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Ис­пользование речевых игр на музыкальных занятиях, эффективно влияет на развитие эмоцио­нальной выразительности речи детей, двигательной активности.

***Музыкотерапия*** - важная составляющая музыкально-оздоро­вительной работы, которая способствует коррекции психофизиче­ского развития детей в процессе их двигательно-игровой деятель­ности. Слушание правильно подобранной музыки повышает им­мунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, го­ловную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.



Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете воз­растных особенностей каждого ребенка, его интересов.

***Артикуляционная гимнастика.*  5.**

Основная цель артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произношению слов. Упражнения должны проводиться совместно с логопедом детского сада перед зеркалом. Но.. Мы поем упражнения на различные слоги в восходящем, нисходящем порядке. Упражнения «Эхо». В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

***Игровой массаж*** - тоже проводится на музыкальных занятиях. Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, гладить по голове, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Приемы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он делает что-то прекрасное, развивает у человека позитивное отношению к собственному телу. Ребенок может легко этому научиться в игре. Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует ве-гетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.