

## Музыка, как средство здоровьесбережения

Занятия музыкой способствуют общему развитию личности ребенка. Взаимосвязь между всеми сторонами воспитания спланируется в процессе разнообразных видов и форм музыкальной деятельности. 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 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 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.

Музыка, сопровождая утреннюю гимнастику и физические занятия, активизирует детей, заметно повышает качество выполняемых ими упражнений. Звучащее музыкальное произведение повышает работоспособность сердечнососудистой, мышечной, дыхательной систем организма. При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается легочная вентиляция, увеличивается амплитуда дыхательных движений. 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*
- ❖ *Дыхательная гимнастика*
- ❖ *Артикуляционная гимнастика*
- ❖ *Оздоровительные и фонopedические упражнения*
- ❖ *Игровой массаж*
- ❖ *Пальчиковые игры и гимнастика*
- ❖ *Речевые игры*
- ❖ *Музыкотерапия*

Привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность ребенка, можно разнообразить с пользой для здоровья. Начинать музыкальные занятия с жизнеутверждающей валеологической распевки, дающей позитивный настрой на весь день.

Слушание музыки и разучивание текстов песен можно перемежать с игровым массажем или пальчиковой игрой, пассивной музыкотерапией. Перед пением песен – заниматься дыхательной, артикуляционной гимнастикой, оздоровительными упражнениями для горла и голосовых связок с целью профилактики простудных заболеваний. Речевые игры лучше сопровождать музыкально-ритмическими движениями, игрой на детских музыкальных инструментах, а танцевальную импровизацию совместить с музыкотерапией.

Проведение интегрированных музыкально-валеологических занятий, Позволяет рассказать ребенку о пользе здорового образа жизни, о необходимости знать и выполнять правила личной гигиены.

Современные методы здоровьесбережения на музыкальных занятиях помогает 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 самим собой и окружающим миром.

***Музыкальное развитие*** оказывает ничем не заменимое воздействие на общее развитие малыша: формируется эмоциональная сфера, совершенствуется мышление, ребенок становится чутким к красоте в искусстве и жизни.

Очень важно, чтобы уже в раннем возрасте рядом с ребенком оказался взрослый, который смог бы раскрыть перед ним красоту музыки, дать возможность ее прочувствовать.

Во всем мире признано, что лучшие условия для развития воспитания ребенка раннего возраста, в том числе и музыкального, создаются в семье. Это зависит от врожденных музыкальных задатков, образа жизни семьи, ее традиций, отношения к музыке и музыкальной деятельности, от общей культуры...

Первичным, ведущим видом музыкальной деятельности детей является восприятие музыки. Этот вид деятельности доступен ребенку с момента рождения. Колыбельная песня матери — первое знакомство с музыкой. Отсутствие музыкальных впечатлений делает невозможным усвоение музыкального языка.

Младенец рождается с практически неразвитым зрительным анализатором, но он уже способен различать многие звуки и необычайно чутко реагировать на них. Первые реакции на звуки довольно примитивны: вздрагивание, моргание, плач, замирание. Постепенно развивается внимание к звуку, способность к локализации источника звука. Значительно медленнее развивается у детей звуковысотный слух.

Чувство ритма заложено в каждом ребенке, но чувству музыки можно и обучить. Нужно слушать вместе с ребенком любую музыку, а также детские и колыбельные песенки. Следует поощрять в нем желание танцевать, маршировать, прихлопывать в ладоши, поощрять также желание играть на музыкальных инструментах. Первым инструментом может быть один из ударных, а таковым может служить все, начиная от сковородки и заканчивая бубном.

С.Лупан в своей книге «Поверь в свое дитя» призывает родителей: *«Пойте!»*. Если родители стесняются своего пения, лучше делать это только в присутствии малыша. Следует петь детские песни, для того чтобы ребенок усвоил серию простых мелодий и научился их воспроизводить, нужно петь и «взрослые» песни.

Дети могут чувствовать музыку ничуть не хуже взрослых. Правда, им не будут понятны все слова. Но ведь взрослые, слушая иностранную музыку, тоже не понимают слов.

С.Лупан рекомендует родителям приобрести для двухлетнего ребенка - магнитофон или плеер. Это даст возможность малышу самому слушать музыку.

Нужно записывать на кассеты, диски разную музыку (хорошего качества), называть имена исполнителей, обращать внимание ребенка на красоту человеческого голоса, его неповторимость.

*Для музыкального развития в семье используют следующие педагогические методы:*

- **Наглядно-слуховой метод** — основной. Если ребенок растет в семье, где звучит не только развлекательная, но и классическая и народная музыка, он, естественно, привыкает к ее звучанию, накапливает слуховой опыт в различных формах музыкальной деятельности.
- **Наглядно-зрительный метод** в семейном воспитании имеет свои преимущества. Он предполагает показ детям книг с репродукциями картин, знакомство малышей с народными традициями, обрядами.
- **Словесный метод** тоже важен. Краткие беседы о музыке, реплики взрослого помогают ребенку настроиться на ее восприятие. Во время слушания взрослый может обратить внимание ребенка на смену настроений, на изменения в звучании.
- **Практический метод** (обучение игре на детских музыкальных инструментах, пению музыкально - ритмическим движениям) позволяет ребенку овладеть определенными умениями и навыками исполнительства и творчества.

*1. Пусть в вашем доме царит дух любви и уважения к музыке.*

*2. Постигайте музыку вместе с ребенком, удивляйтесь, огорчайтесь, радуйтесь вместе с ним, когда музыка звучит.*

*3. Пусть музыка будет желанным и почетным гостем в вашем доме.*

*4. Пусть у ребенка будет много звучащих игрушек: барабанчиков, дудочек, металлофонов. Из них можно организовать семейные оркестры, поощрять «игру в музыку».*

*5. Приучайте детей к внимательному слушанию музыки, просто так включенный телевизор – враг музыкального воспитания. Музыка воздействует только в том случае если ее слушать.*

*6. Отнеситесь к музыкальной стороне развития своего ребенка со всей серьезностью, и вы обнаружите, что добились очень многого во всем, что связано с его правильным воспитанием.*

*7. Раннее проявление музыкальных способностей говорит о необходимости начинать музыкальное развитие ребенка как можно раньше.*

*8. Не следует огорчаться, если у вашего малыша нет настроения что-нибудь спеть, или ему не хочется танцевать. Или если и возникают подобные желания, то пение на ваш взгляд, кажется далеко от совершенства, а движения смешны и неуклюжи.*

*Не расстраивайтесь! Количественные накопления обязательно перейдут в качественные. Для этого потребуется время и терпение.*

*9. Отсутствие какой-либо из способностей может тормозить развитие остальных. Значит, задачей взрослого является устранение не желаемого тормоза.*