Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Чухломский детский сад «Родничок»

Чухломского муниципального района Костромской области

Консультация для педагогов:

«Влияние музыки на здоровье детей дошкольного возраста»

Подготовила и провела музыкальный руководитель: Рассечкина М.В.

Влияние музыки на здоровье человека давно всем известно. Тем более что именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека. По - этому особенно эффективно оздоровительную работу проводить с использованием такого могучего средства как музыка.

Музыкальная деятельность работает на укрепление и сохранение психического и физического здоровья, влияет на эмоциональную сферу ребенка.

В нашем детском саду музыка активно используется в оздоровительной работе с детьми.На музыкальных занятиях все виды деятельности способствуют укреплению и сохранению здоровья. Количество видов деятельности: слушание музыки; пение; музыкально-ритмические движения: танцы, игры; игра на ДМИ, творческая деятельность. Норма – 3-5 видов за занятие, в зависимости от возраста ребенка. Однообразность, как и слишком частые смены одной деятельности другой, способствуют утомлению дошкольников, приводят к утрате внимания, интереса. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов музыкальной деятельности ориентировочно 3-10 минут (в зависимости от возраста детей).

Расскажу более подробно о видах музыкальной деятельности и влияние на здоровье детей.

**Слушание** музыкальных произведений улучшает психоэмоциональное состояние. Ученые установили зависимость состояния человека от жанра прослушанного музыкального произведения. При прослушивании рок-музыки преобладают активно агрессивные компоненты, а при прослушивании классической и детской музыки – чувство психологического благополучия и рефлексивных переживаний.

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Но следует знать также некоторые подробности при прослушивании музыки с детьми:

* Нельзя давать маленьким детям слушать музыку через наушники, т. к. это может испортить слух, уши у ребенка воспринимают только рассеянный звук.
* Музыку следует слушать не громко, а примерно как разговариваете, это самое оптимальное прослушивание.

**Пение** – идеальный способ помочь детям с нарушениями речи, оно улучшает их артикуляцию, дикцию, способствует правильному формированию дыхания. С помощью вокала можно воздействовать на внутренние органы – во время пения у детей происходит мягкий массаж горла, в легких возникает вибрация, в свою очередь влияющие на кровообращение. Пение снимает стресс и помогает детям избавиться от страхов. Голос – это своеобразный индикатор здоровья. Особенно полезны для детей протяжные песни, которые развивают дыхание. Это очень полезно сказывается для детей с заболеваниями дыхательных путей.

 Пение как средство оздоровления:

1) развивает мышцы речевого аппарата.

2) улучшает память.

3) развивает  внимание.

4) развивает интеллект.

Важно умело использовать, организовать и направить эти стремления ребёнка, чтобы они служили ему не во вред, а на пользу.

Действительно, слишком громкое, крикливое пение может вредно сказаться на слабых детских голосовых связках, кроме того оно отрицательно влияет на нервную систему детей, создаёт излишнее возбуждение, утомляет.

Нельзя разрешать детям петь на улице в холодную и сырую погоду, потому что это вредно для голосовых связок и может привести к простуде. Неокрепший голосовой аппарат ребёнка требует бережного обращения и охраны от перегрузок и вредных факторов.

Кроме того, следует помнить, что у ребёнка слабые недостаточно развитые голосовые связки, и их не стоит утомлять продолжительным пением. Лучше всего чередовать пение с другими видами деятельности.

**Танцы, ритмичные движения** – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они мобилизуют физические силы, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.

Танцы, упражнения, подвижные игры вырабатывают грацию, координацию движений. Данная коллективная деятельность развивает у детей организованность, дисциплину, ответственность, взаимовыручку, внимательное отношение к окружающим, самостоятельность.

Занятия ритмикой, основанные на взаимосвязи музыки и движения, улучшают осанку ребенка, вырабатывают четкость ходьбы и легкость бега.

Музыка, как ритмический раздражитель, стимулирует физиологические процессы, протекающие ритмично в двигательной и вегетативной сфере.

**Следующий вид оздоровления используемый на музыкальном занятии:**

- **дыхательная гимнастика** – имеет сверхважное значение. Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранить высокую работоспособность. Гимнастика хорошо запоминается и после тренировки выполняется легко и свободно;

- **пальчиковая гимнастика.** Важное место на занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, 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 выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление.

- **психогимнастика** (этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально-личностной). К психогимнастике можно отнести мимические упражнения; релаксацию; коммуникативные игры и танцы; этюды на развитие выразительности движений, инсценировки.

В нашем детском саду проводятся разнообразные **праздники.**

Для подготовки к ним дети тратят много сил, при этом идёт развитие всех групп мышц, тренируется память, мышление, психологически готовим детей. А сам праздник – это всплеск положительных эмоций полезных для здоровья.

Музыкальное сопровождение присутствует на спортивных праздниках, занятиях совместных с воспитателями, общих мероприятиях детского сада. Например: музыка и правила дорожного движения, музыка и экология, музыка и спорт и др.

В основном, музыкальная деятельность в детском саду чаще ограничивается традиционными видами организации детей. Хотелось бы, чтобы музыка не заканчивалась на пороге музыкального зала, а звучала на протяжении всего дня, обогащая эмоциональную сферу ребенка новыми впечатлениями.

Музыкальное сопровождение режимных моментов помогает эффективной работе педагогов.

**Фоновая музыка** – это музыка, звучащая «вторым планом», на занятиях и в свободной деятельности.

Какие здесь решаются задачи:

* повышение качества усвоения знаний во время непосредственно образовательной деятельности;
* появление интереса к музыкальной культуре;
* активизация эмоциональной отзывчивости в самостоятельной деятельности;
* проявление творческого самовыражения.

Музыка включаемая воспитателем в различные моменты повседневной жизни детей, вызывают у них прежде всего положительные эмоции, радостные чувства, создает приподнятое настроение.

Примерное расписание характера звучание фоновой музыки:

* утро: (до завтрака) музыкальное произведение - радостного и спокойного характера.
* утро: (после завтрака) уверенное, активное
* перед сном: нежное, умиротворённое
* вечер: оптимистическое, веселое музыкальное произведение.

Непроизвольный слух детей должен пополниться на основе лучших детских классических произведений, народной музыки, песен из мультфильмов, сказок, а так же музыкальной релаксации, способных психологически расслабить детей.

Музыкальные произведения для работы с детьми вы можете взять у нас.

Мы собрали большую фонотеку «Музыка в детском саду»

Все вышесказанное позволяет рассматривать оздоровительную функцию музыки как очень важную в работе с дошкольниками. Еще раз подчеркну, что музыка позволяет оптимизировать эмоциональное состояние, развивает коммуникативные и творческие возможности ребенка, повышает самооценку, способствует открытому выражению эмоций.