

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 51 «Радуга» г. Альметьевск»

**Консультация для воспитателей
«Влияние музыки на здоровье человека»**

Составители:
музыкальные руководители
Даутова С.Н., Раганова Н.В.

г. Альметьевск 2020 г.

Здоровье ребенка, как говорится во Всемирной организации здравоохранения, - это не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Здоровье детей, как зеркало, отражает социально-экономическое состояние страны, отечественной медицины, а также отношение государства к проблеме охраны материнства и детства.

Одна из самых актуальных и "больших" проблем, стоящих перед современным обществом – это проблема здоровья детей. Немалое количество детей, гиперактивны, не могут совладеть со своим телом и эмоциями. И наоборот, некоторые дети пассивны, вялы, находятся как - бы вдали от внешнего мира. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Ни для кого не секрет, что наши дети сейчас намного чаще болеют. Болеют не только простудными заболеваниями. В наше, непростое для детей и взрослых время, ребёнок перенасыщен информацией из СМИ, владеет компьютером и как кажется на первый взгляд – развивается не по годам. Чем же это грозит ребёнку? Ребёнок не может адекватно воспринять информацию, он впитывает её по-своему, т. е. неадекватно. Естественно, вследствие этого изменяется внутренний мир ребёнка, его психика. Это даёт своё отражение на здоровье дошкольника, поэтому оздоровление детей в последнее время становится приоритетным направлением в работе многих ДОУ.

Музыка и красота объединяются еще до рождения ребенка. Некоторые полагают даже, что классические произведения способны оказать благотворное влияние не только на здоровье и умственные способности, но и на внешние данные ребенка.

Цель и задачи музыкально- оздоровительной работы в ДОУ

- организовать работу, обеспечивающую каждому ребенку укрепление физического и психического здоровья,

-выявлять и развивать музыкальные и творческие способностей, формирующие привычки к здоровому образу жизни.

Сегодня уже доподлинно известно, что от качества музыки, которую слушают дети, зависит состояние их здоровья.

Музыку сейчас достать не проблема – диски продаются на каждом шагу, можно также скачать с интернета любую мелодию. Попробуйте в действии эту музыку, возможно, это действительно помогает или усиливает лечение.

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.

При прослушивании музыки работа сердца и дыхания подстраивается под ритм музыки.

Доказано учёными и врачами-практиками, что музыка способна улучшать язык и память детей. При серьёзном изучении музыки стимулируется левая височная (*слуховая*) доля головного мозга, тем самым улучшая устную память.

Применение музыки в организации жизнедеятельности детей способствует преодолению нарастающего утомления

Слушание необходимо и эффективно на занятиях музыкой, оно помогает восстановить дыхание, снять напряжение, снизить утомление, подготовить ребенка к дальнейшему восприятию музыкального материала. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Пение способствует правильному формированию дыхания. Вокальные занятия являются профилактикой в первую очередь простудных заболеваний. Вокал нужен, чтобы “прокачивать” все наши трахеи и бронхи. Вокальная работа – отличная тренировка и вентиляция легких. Это очень важно для растущего организма ребенка. Пение снимает стрессы и помогает детям избавиться от страхов, и очень полезно сказывается для детей с заболеваниями дыхательных путей

При разучивании песен часто приходится наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии мышц речевого аппарата. Мы помогаем каждому ребенку справиться с этими трудностями с помощью специальных упражнений артикуляционной гимнастики.

Артикуляционная гимнастика полезна после перенесенной простуды, когда уже закончился острый воспалительный процесс, но голосовые складки еще не полностью смыкаются улучшается музыкальная память и внимание Музыкально-ритмические упражнения, танцы мобилизуют физические силы, вырабатывают координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость. По данным исследователей, они способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений.

Игра на каком-либо музыкальном инструменте улучшает лингвистические навыки. Даже если взрослый человек задумает обучаться игре на

музыкальных инструментах, то его занятие музыкой может помочь ему справиться с потерей памяти после перенесенных травм мозга.

В ходе исследований психологами из китайского университета Гонконга выяснилось, что дети, занимающиеся музыкой, т. е. проходящие обучение игре на музыкальных инструментах, обладают намного большим словарным запасом, по сравнению с теми, кто совсем не умеет играть ни на одном музыкальном инструменте. И если их период музыкального обучения увеличивается, то, соответственно и словарный запас становится более объёмным.

Таким образом, психологами и врачами-педиатрами доказано, что если приучать ребёнка к хорошей музыке, то он вырастет здоровым, эмоционально и психически уравновешенным и спокойным человеком.