

Консультация для родителей «Музыка и здоровый образ жизни»

*Азанова Т.А.,
музыкальный руководитель
МАДОУ ЦРР-детский сад № 104*

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: **«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов»**. Только здоровый ребенок может играть, бегать смеяться, фантазировать. Насколько здоров ребенок – от этого зависит его личностное и социальное развитие.

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Об исключительных возможностях воздействия музыки на человека, на его чувства и душевное состояние давно известно. **Пение – один из наиболее эффективных видов комплексной терапии.**



Известно, что оно тесно связано с дыханием. Исследования доказали, что люди, которые занимаются вокалом, легче переносят ОРЗ и бронхо-легочные заболевания. Педагоги не случайно включают в свои занятия распевание, оказывающее благоприятное воздействие на голосовой аппарат и весь

организм в целом. Выработка правильного певческого дыхания связана с применением того или иного вида атаки звука, который в свою очередь определяет характер работы голосовых связок. Для голоса необходима постоянная тренировка. Она позволяет укреплять голосовые связки, формировать правильное дыхание. Например, если нужно добиться мягкого звука и устранить напряжённое, громкое звучание, то следует использовать мягкую атаку или даже придыхательную атаку. Твёрдая же атака активизирует процесс голосообразования у детей, склонных к инертности. Обеспечивая интенсивную работу голосового аппарата, она помогает точности интонирования. Поскольку голос – это уникальный, глубоко индивидуальный инструмент, с которым нужно бережно обращаться, то музыканты, добиваясь красивого и выразительного пения, особое значение придают заданиям по артикуляции и дикции. Не секрет, что при помощи логопедических попевок можно скорректировать определённые дефекты речи у ребёнка. Следовательно, необходимым условием преодоления речевых нарушений у ребёнка становится сотрудничество музыканта с учителем-логопедом и педагогом-психологом образовательного учреждения.

Музыкальные игры оказывают положительное влияние на формирование организма детей: профилактика заболеваний сердечно - сосудистой системы, улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости, приобретение жизненно - необходимых двигательных умений и навыков, улучшение телосложения, выработка привычки заниматься физическими упражнениями на всю жизнь, развитие двигательной и музыкальной памяти, музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ.



Музыкальные игры способствуют развитию и активизации зрительной, слуховой, двигательной, речевой памяти и помогают детям проявлять себя разнообразно не только в видах музыкальной деятельности, но и в различных

формах познавательной деятельности. Эмоциональное восприятие музыкальных образов вызывает отклик, который проявляется в мимике, движениях, жестах, речи, желании действовать. Дети запоминают то, что им интересно, что их волнует, что вызывает чувства радости, удовлетворения.

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



Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким – они полнее насыщаются кислородом. Сердце работает ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород, питательные вещества и полнее забирая вредные продукты обмена. Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогая добиться эмоциональной разрядки, снять умственную нагрузку и переутомление. Музыкально-ритмические упражнения формируют красивую осанку, укрепляют мускулатуру, развивают мелкую моторику, воспитывают выносливость. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка. Движения и танец, помимо того, что снимает нервно-психическое напряжение, помогают детям быстро устанавливать дружеские связи друг с другом.

Музыкотерапия. Лечебные свойства музыки замечены давно. Но только в прошлом веке было научно доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма. Поэтому музыкотерапия способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Слушание музыки способствует повышению иммунитета детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Представители классической, отечественной школы музыкотерапии, сходятся, во мнении, что лучшая музыка для лечения и расслабления —

классическая, представленная известными композиторами, а также музыка, основанная на традиционных народных мотивах. От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка первого концерта П. И. Чайковского. **Помогает снять стресс, сконцентрироваться**, идеально подходит для уединенных занятий романтическая музыка: «Романс» Ф. Шуберта, «Маленькая серенада» В. Моцарта. **Для профилактики утомляемости слушаем «Утро» Э. Грига. Поднимают настроение, избавляют от депрессий, стимулируют творческий импульс «Болеро» Равеля, «Танец с саблями» А. Хачатуряна. Полное расслабление можно получить от «Вальса» Д. Шостаковича, «Романса» Г. Свиридова. Развитию умственных способностей у детей помогает музыка В. Моцарта. Головную боль снимает «Полонез» Огинского.**

Музыка сопровождает нас на протяжении всей жизни. Но много ли мы знаем о ней? Популярная ритмичная — способствует эмоциональной разрядке, классическая - воспитывает нравственно эстетические чувства, формирует духовные потребности, взгляды, убеждения. Из этого следует, что музыку нужно слушать различную, в определенных дозах и в определенное время. Музыка выступает как средство отвлечения от беспокоящих человека мыслей, и как средство успокоения и даже лечения. Большое значение играет музыка как средство борьбы с переутомлением. Музыка может задавать определенный ритм перед началом работы, настраивать на глубокий отдых во время перерыва. **В классическую релаксационную программу входят следующие произведения:** Бах И. С. «Ария из сюиты № 3», Шуберт Ф. «Аве-Мария», Вивальди А. «Зима», Чайковский П. И. «Июнь» и «Октябрь» из цикла «Времена года». Помимо этого, ученые советуют слушать классическую музыку, активизирующую мозговую деятельность, помогающую вернуть утраченную и израсходованную энергию. **К активизирующим музыкальным произведениям** относятся творения В. Моцарта: «Рондо» из «Маленькой ночной серенады», отрывки из оперы «Волшебная флейта», П. И. Чайковского - вальсы из балетов, «На тройке» из цикла «Времена года»; С. М. Глинки «Романсы»; А. Вивальди «Весна» и т. д. Самое главное — помнить, что музыку надо пропустить через себя.

Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений усиливают внимание, тонизируют нервную систему. Под музыку выстраивается ритмика организма, при которой физиологические реакции протекают наиболее эффективно. При умело подобранной мелодии снижается утомление, улучшается самочувствие. Лечебное воздействие музыки люди заметили еще в глубокой древности. Шаманы и жрецы изгоняли болезни при помощи специальных песен-заклинаний, ритмических композиций, исполняемых на бубнах и других инструментах. Благотворное влияние мелодичной музыки на больного отмечали и древние греки, и египтяне. Современная наука использует музыку для профилактики и лечения самых разных заболеваний.