

# Музыка и здоровье

Консультация для родителей воспитанников ДОУ

Музыкальный руководитель  
Шишковская Раиса Михайловна

Здоровье ребёнка – 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. Поэтому оздоровление детей в нашем детском саду является приоритетным направлением. На музыкальных занятиях, развлечениях и праздниках мы с педагогами постоянно ищем новые приёмы сохранения и укрепления здоровья детей, создаём благоприятные условия для их внедрения, основываясь на результатах диагностики состояния здоровья и индивидуальных особенностях каждого ребёнка.

Одной из составляющих единого здоровьесберегающего пространства ДОО может быть система музыкально – образовательной работы, которая включает в себя не только вопросы физического, но и духовного здоровья. Принцип взаимозависимости физиологического и психического развития был реализован в трудах российских психологов П. П. Блонского, Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, Б. М. Теплова. Академик В.М. Бехтерев доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма. Академик П. Н. Анохин, изучая вопросы влияния мажорного или минорного лада на самочувствие, сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность или отдых человека. В «Теории и методике музыкального воспитания в детском саду» доктор педагогических наук Н. А. Ветлугина пишет, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребёнка, координацию, уверенность движений. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогает активизировать умственную деятельность. Таким образом, музыка – это одно из средств физического развития детей. О лечебных силах музыки свидетельствуют самые древние источники. Выдающийся врач всех времён и народов Авиценна ещё тысячу лет назад лечил музыкой больных нервными и психическими заболеваниями. Существует целое направление - музыкотерапия, которое широко применяется как «приятное» лекарство, активизируя через подсознание внутренние силы человека в борьбе с недугом. Музыкотерапия основывается на единстве Вселенной и законов ритма, воздействуя на духовную сущность человека.

Современные сведения, наложенные на древние знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека: звучание ударных инструментов способно

дать ощущение устойчивости, уверенности в будущем, физически взбодрить, придать человеку силы. Это можно хорошо использовать при создании детского оркестра ударных инструментов, назначая игру на барабанах, бубнах детям неуверенным в себе, физически слабым, что придаст им силы в самооценке и уверенности в себе. Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы, причём игра на этих инструментах может мгновенно пробудить ребёнка, делает его бодрым и активным. Я использую это свойство, назначая игру на духовых инструментах детям малоактивным, не эмоциональным, помогая тем самым вызвать у них более яркие эмоциональные отклики на музыку, активность. Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Не случайно пианистов относят к музыкальной элите, которая обладает чётким мышлением и очень хорошей памятью. Постоянно на родительских собраниях рекомендую отдавать детей в музыкальные кружки. Не смотря на усиленную нагрузку, дети занимающиеся музыкой обладают большей собранностью, имеют по сравнению с их сверстниками, не занимающимися музыкой, более высокие оценки по разным дисциплинам в школе, а на занятиях в детском саду значительно выделяются активностью и широкими познаниями в разных направлениях. Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце. Они развивают в человеке чувство сострадания.

На музыку реагирует и температура тела. Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру тела на несколько градусов и согреть в холод, в то время, как мягкая музыка способна «охладить» нас. Как заметил Игорь Стравинский: «Ударные и басы... действуют как система центрального отопления».

Таким образом, оздоровительная функция музыки очень важна в работе с дошкольниками, так как позволяет оптимизировать эмоциональное состояние, развивает коммуникативные и творческие возможности ребёнка, повышают самооценку на основе самоактуализации, способствует открытому выражению эмоций, развивает эстетические чувства.

Музыкальное воспитание дошкольников обеспечивает каждому ребёнку укрепление психического и физического здоровья, выявляет и развивает музыкальные и творческие способности, формирует здоровую и разностороннюю личность, решает одновременно оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Результат - снижение показателей заболеваемости верхних дыхательных путей, развитие дыхательной системы детей. Улучшение двигательных навыков и качеств (пластичность, координация, ориентирование в пространстве), совершенствование вокальных навыков и умений. Всё это хорошо прослеживается от одной возрастной группы к другой.

Музыкальное воспитание дошкольников основано на следующих принципах:

- принцип научности;

- принцип реалистичности и доступности;
- принцип занимательности
- принцип гуманизма
- принцип меры
- принцип системного подхода (то есть воспитание осуществляется не изолированно, а в связи с нравственным, эстетическим, психофизическим формированием уровня развития ребёнка).

Детство – это «уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье и осуществляется развитие личности. Из детства ребёнок выносит то, что сохраняется потом всю жизнь» (Т.Н. Доронова). Организация тесного сотрудничества ДОО и семьи в воспитании здорового ребёнка – это важнейшее направление нашей работы. Использование здоровьесберегающих технологий не только в ДОО, но и в семейном воспитании помогает более эффективно развивать и музыкальные способности детей, их потребность в здоровом образе жизни и укреплять их здоровье.