**Практическая консультация для воспитателей:**

**«Музыка и здоровье детей»**

Слайд 3

**Понятие здоровья** имеет множество определений. Но самым популярным и пожалуй наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организации здравоохранения:

«Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствия болезней или физических дефектов. Только здоровый ребенок может играть, бегать, смеяться, фантазировать. Насколько здоров ребенок – от этого зависит его личное и социальное развитие.

**Дошкольный возраст** считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности ребёнка. В этом возрасте более интересно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развитие физических качеств.

Слайд 4

**Влияния музыки на здоровье человека** давно всем известно. Тем более что именно музыка всех видов искусства является сильным средством воздействия на человека. Музыка психологически раскрепощает ребенка, воспитывает его чувства, формирует вкус, обогащает его эмоциональный мир, совершенствует мышление. Ребенок становится чутким к красоте в искусстве и жизни.

Следовательно, музыкальное развитие оказывает на человека незаметное воздействие на его общее развитие.

В последние десятилетия во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Как музыка может влиять на здоровье ребёнка?  
 В музыке заложен колоссальный потенциал для оздоровления.  
**Во-первых**, **музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора:**  
1) Вибрационный фактор музыки является стимулятором обменного процесса на уровне клетки;  
2) Физиологический фактор музыки способен изменять различные функции организма – такие как дыхательная, двигательная, сердечнососудистая;  
3) Психологический фактор через ассоциативные связи (связь, возникающая в процессе мышления, между элементами психики, в результате которой появление одного элемента, в определенных условиях, вызывает образ другого), медитацию способен значительно менять психическое состояние ребенка.

Слайд5  
**Во-вторых, музыка имеет фундаментальные начала всего живого: ритм, мелодию и гармонию**. Она учит ребёнка чувствовать ритмы жизни, гармонизирует его собственные биоритмы, синхронизирует [биохимические](https://pandia.ru/text/category/biologicheskaya_hiimya/) процессы организма.

Слайд6  
**В-третьих, музыка позволяет точно дозировать психофизическую нагрузку,** начиная с прослушивания нежных звуков и доходя до мощных танцевальных ритмов.  
Разные виды музыки воздействуют на различные функции организма. Например, при нарушении дыхательной функции можно использовать духовые инструменты, при нарушении мелкой моторики пальцев – клавишные инструменты, при психоневрологических нарушениях – прослушивание музыки.

**Слайд 7**

**В-четвёртых, музыка позволяет совершенствовать дыхательную функцию** опосредованно. Например, исполняя музыкальное произведение на духовом инструменте, ребёнок должен подчинить своё дыхание тому размеру, который заложен в пьесе. Следует отметить, что эмоции тесно связаны с дыханием. Например, радость сопровождается дыханием в 17 вдохов в минуту, пассивная грусть - 9 вдохов в минуту, активная грусть – 20 вдохов в минуту, страх – 60 вдохов в минуту, гнев – 40 вдохов в минуту. В соответствии с этим, влияя на ритм дыхания через музыкальную фразу (пение, игра на духовом инструменте), мы можем моделировать эмоциональное состояние.

**В-пятых, музыка, оживляя эмоциональную сферу, восстанавливает иммунитет,** так как при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций снижается иммунитет ребёнка, и он чаще болеет.  
Поэтому, в определённом смысле можно считать, что каждое музыкальное произведение вызывает различные изменения в [биохимических](https://pandia.ru/text/category/biohimiya/) процессах.

**Слайд 8**

Следовательно, с помощью музыки можно проводить развивающий дозированный эмоциональный тренинг, который приводит к улучшению психофизиологического состояния организма ребёнка и рождает ощущение здоровья и счастья в момент игры. Поэтому мы можем сказать, что для оздоровления ребёнок должен быть ***максимально наполнен музыкой*** в период ***его пребывание в детском саду.***

Т.е. музыка должна звучать утром, когда ребёнок приходит в детский сад - бодрая или приятная; в режимных моментах, как музыкотерапия; на изодеятельности – как изотерапия и т.д.

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;
* Деятельность нашего организма напрямую зависит от гормонов. Они активизируют деятельность различных органов, благодаря чему изменяется наше физическое и эмоциональное состояние. При прослушивании различной музыки мозг подаёт сигналы организму производить те или иные

гормоны. Быстрая и громкая музыка поднимает уровень кортизола, отчего человек становится более возбуждённым, раздражённым;

* Прослушивание медленной и спокойной музыки действует совершенно иначе. Уровень кортизола и адреналин снижается, работа всех органов нормализуется, организм начинает мобилизовать свои внутренние ресурсы. С помощью такой музыки можно бороться со стрессами и депрессиями, а отсутствие стресса гораздо быстрее приведёт к выздоровлению!;
* Рок и диско-ритмы нарушают функциональное равновесие полушарий головного мозга. Способствуют выделению стресс-гормонов, «стирающих» в мозгу часть информации.

Применение **музыки в организации жизнедеятельности детей в ДОУ** помогает бороться с монотонией, способствует преодолению нарастающего утомления.

**Слайд 9**

**Мелодии, доставляющие человеку радость**

1) Замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений.

2) Способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления.

3) Стимулируют выделение пищеварительных соков и повышают аппетит.

* Звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа.
* Большой оздоровительный эффект  оказывают мелодии Моцарта. Этот загадочный феномен так и называется — «эффект Моцарта».

Музыка Моцарта способствует развитию умственных способностей у детей.

Объясняют такой эффект тем, что интервал продолжительностью в полминуты, который выдерживается в музыке этого композитора, соответствует характеру биотоков головного мозга.

**Слайд 10**

**Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду- технологии** воспитания валеологической культуры или культуры **здоровья дошкольников**.

**Слайд 11**

1. Валеологическая песня «Доброе утро!» (старший возраст);

2. «Буль-буль-буль, журчит водица!» с элементами самомассажа (младший возраст)

**Слайд 12**

**Игровые фонопедические и оздоровительные упражнения:**

1. «Погреемся» (дышать на ладошки бесшумно и с голосом);

Мерзнут на ветру ладошки,

Мы погреем их немножко

2. «Посчитаем» (от шёпота до крика);

3. «Вопрос-ответ» (восходящая и нисходящая интонация голоса – «регистровый порог»);

Кричу я в лесу: - А-а-а-у-у-у!

А мне в ответ: - А-а-а-у-у-у!

Опять кричу: -А-а-а-у-у-у!

А мне в ответ: А-а-а-у-у-у!

* «Таня плачет» (имитация плача);
* «Лошадка» (цокать с различной динамикой и скоростью);
* «Поспать бы!» (расслабиться и зевать)

**Слайд 13**

**Речевые игры со звучащими жестами :**

* «Снег» (два хлопка, два шлепка, притоп);
* «Лягушка»

Вот лягушка по дорожке

*Поочерёдные шлепки по коленям (себе-соседу-себе-соседу)*

Скачет, вытянувши ножки.*Шлепки ногами*

*(не отрывая пятки от пола, шлёпать* *пальцами ног*)

* **«**Лесенка»

Вот иду я вверх,**(***Пальчики «шагают» по коленям, щелчок пальцами)*

Вот иду я вниз***.***( *Притопы ногами, шлепок по коленям* )

**Слайд 14**

Коммуникативные игры и танцы:

**Слайд 15 Заключение.**

Музыка - это действительно очень хорошее лекарство, просто нужно его правильно принимать! И каждый человек должен понять, что без хорошей и правильной музыки нельзя жить!

**Рецепт для воспитателей** **«Музыка Здоровья»**

Лечение собственным пением – аутомелотерапия – метод, который помогает гармонизировать эмоциональный фон и даже способствует излечению от многих заболеваний, связанных с настроением человека, с его психическим здоровьем.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **От головной боли** | **От давления и сердечной боли** | **Для успокония** | **От бессонницы** | **От болезни желудка** | **Для радости и оптимизма,**  **от неврозов** |
| Полонез М. Огинского | «Свадебный марш»  Ф. Мендельсона | «Свет луны» Ж. Дебюсси | Сюита «Пер Гюнт»  Э. Грига | «Вальс цветов» И. Штрауса | Звуки колокола |
| «Венгерская рапсодия» Ф.Листа | «Ноктюрн ре-минор» Ф. Шопена | «Колыбельная» И. Брамса |  | «Седьмая соната»  Л. Бетховена | Мелодии  Моцарта |
| «Фиделио»  Л.Бетховена | «Концерт ре-минор» для скрипки  И. Баха | «Аве Мария» Ф. Шуберта |  |  | Бодрящая музыка  П. Чайковского  А. Пахмутовой  М. Таривердиева |

**Проводить музыкальные сеансы за 1 час до сна, по 20 минут,**

**на малой громкости.**