**Влияние музыки на здоровье дошкольников.**

 **( из опыта работы)**

 Наши далекие предки по какому-то наитию создавали музыкальные инструменты и с их помощью находили такие сочетания звуков и ритмов, которые завораживали человека. Эта возможность музыки широко использовалась в религиозных и культовых обрядах. Другие музыкальные сочетания способствовали приливу сил, повышали эмоциональный тонус, побуждали человека к действиям. Пифагор, Аристотель, Платон обращали внимание современников на профилактическое и лечебное воздействие музыки. Они утверждали, что музыка устанавливает порядок и гармонию во Вселенной, в том числе и нарушенную болезнями гармонию в человеческом теле.

 В XX веке интерес к влиянию музыки на организм человека заметно вырос. Многочисленные исследования показывают, что музыка действует на множество тонких регуляторных процессов, меняет работу различных органов и систем и в итоге благотворно или разрушительно влияет на здоровье человека. Так, физиолог И.Р. Тарханов доказал, что мелодии (именно мелодии), доставляющие человеку радость, благотворно влияют на сердечно - сосудистую систему: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, расширяют сосуды и нормализуют артериальное давление и секрецию желудочного сока, помогает быстрому заживлению язвы желудка. Ряд европейских исследователей установили, что наиболее благотворно на организм человека действует фортепианная и скрипичная музыка, симфонические произведения Моцарта и Бетховена. Музыка оказывает общеукрепляющее воздействие! Этот факт доказал русский академик В. М. Бехтерев.

 Наша задача, как педагогов, прививать детям интерес и любовь к музыке, как важной составляющей здорового образа жизни. Одна из возможностей, которая может быть использована для достижения этой цели – максимальное наполнение музыкой пребывание ребёнка в детском саду.

 Хотя, музыка и здоровье могут объединиться еще до появления малыша на свет. Доказано, что классические произведения способны оказать благотворное влияние не только на физическое и умственное здоровье, но и на внешние данные ребенка. Очень полезно беременным пение. Орган слуха малыша получает необходимую ему тренировку и стимулирует мозг. В результате на свет появляются более жизнеспособные, спокойные и крепкие малыши. Гармония звуков способствует формированию эстетического вкуса, развивает интеллект, усидчивость и даже черты лидера. Кроме того, музыка весьма существенно влияет на развитие образной памяти. Установлено, что при музыкальном стимулировании в мозге увеличивается количество гормонов, способствующих росту нейронов. Малыши, прошедшие внутриутробное музыкальное "обучение", обычно характеризуются повышенными адаптационными способностями и опережением стандартных темпов физического и речевого развития. И так, малыш появился на свет! Воспитание здорового ребенка - главная задача семьи и дошкольного учреждения.

 В нашем детском саду музыка активно используется в оздоровительной работе с детьми. Каждый день начинается с утренней гимнастики под музыку, которая мобилизует физические силы, улучшает дыхание, укрепляет и развивает мышцы. Музыка создает положительный эмоциональный настрой детей на целый день и задает определенный темп движения.

 На музыкальных занятиях (2 раза в неделю) все виды деятельности: слушание, пение, игра на ДМИ, музыкально - ритмические движения способствуют укреплению и сохранению здоровья наших дошколят.

Средняя продолжительность и частота чередования различных видов музыкальной деятельности ориентировочно составляет 3-10 минут (в зависимости от возраста детей). Музыкальные занятия с использованием технологий здоровье - сбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов.

 Слушание музыкальных произведений улучшает психоэмоциональное состояние дошкольников. Слушание правильно подобранной музыки (П. И Чайковского, М.И. Глинки, Курманғазы,Корқыта, Ф. Шопена, Г Свиридова, Д. Кабалевского) повышает иммунитет детей, снимает у них напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

 Танцы, ритмичные движения, подвижные игры  восполняют физиологическую потребность детского растущего организма в движении. Они мобилизуют физические силы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, вырабатывают грацию, координацию движений. Немаловажно, что такая коллективная деятельность развивает у детей организованность, дисциплину, ответственность, взаимовыручку, внимательное отношение к окружающим, самостоятельность.

 Пение, песенное творчество, распевки, артикуляционная гимнастика– помогает детям расслабиться, избавляет от стрессов, облегчает общение. Это идеальный способ помочь детям с нарушениями речи. Оно улучшает их артикуляцию, дикцию. Систематические занятия пением развивают экономное дыхание, благотворно влияют на стенки кровеносных сосудов, укрепляя их. Звук, зарождающийся во время пения, только на 15-20% уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации, что помогает стимулировать и улучшать их работу. Музыкальная игра всегда привлекает детей, особенно если в ней используются атрибуты и элементы театральных костюмов.

 Музыкотерапия – важная составляющая музыкально – оздоровительной работы в ДОУ. Во многих группах утром встречают детей, укладывают на дневной сон, поднимают после сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона на занятиях, в свободной деятельности, устраивают групповые дискотеки, которые заряжают мальчишек и девчонок бодростью и жизнерадостностью.

 В нашем детском саду регулярно проводятся праздники: календарные, тематические. Для подготовки к ним дети тратят много сил, при этом идёт развитие всех групп мышц, тренируется память, мышление, укрепляется психологическое равновесие детей. А вообще праздник – это всплеск положительных эмоций, таких полезных для здоровья наших воспитанников.

 Музыкальное сопровождение в нашем ДОУ присутствует на спортивных досугах и соревнованиях, общих мероприятиях детского сада, занятиях, совместных с воспитателями.

 Таким образом, мы видим, что в детском саду музыкальному воспитанию уделяется большое внимание в плане разностороннего развития дошкольников. Музыка помогает создать полноценные условия для сохранения и укрепления здоровья детей. Ребенок слушает музыку, поёт, танцует, играет на музыкальных инструментах. К сожалению, в школе эта работа не продолжается, уроки музыки считаются второстепенными. А ведь очень важно прививать детям интерес и любовь к музыке, как важной составляющей здорового образа жизни.