**Музыка и здоровье дошкольника**

Начиная с XX века 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, русский 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 российский академик В. М. Бехтерев.

Задача 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.***

**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 задаёт определенный темп движений.

**На музыкальных занятиях** *(2 раза в неделю)*все виды деятельности (слушание, пение, игра на ДМИ, дидактические игры, музыкально-ритмические движения) способствуют укреплению и сохранению здоровья наших дошколят. Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учёте индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребёнка, его интересов.

**Слушание**музыкальных произведений улучшает психоэмоциональное состояние дошкольников. Часто наши дети, слушая классическую музыку, выражают свои впечатления в танцевальных импровизациях. Слушание правильно подобранной музыки (лучше классической: П. И Чайковского, М.И. Глинки, А. Вивальди, Ф. Шопена, И. Штрауса, 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.

Важное место на музыкальных занятиях занимают **пальчиковые игры**, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Они развивают речь ребёнка, двигательные качества, координацию пальцев рук (это важно при подготовке к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление.

В нашем детском саду давно и прочно вошла в жизнь **театрализованная деятельность**детей. Это маленькие сценки, большие спектакли и сказки, инсценировки стихов и песен. А также, для детей показывают спектакли педагоги детского сада, создавшие театральную студию «Страна чудес». Отличительной чертой наших театральных постановок является то, что они максимально наполнены музыкой. Это одна из форм организации деятельности детей в детском саду, которая включает все разделы музыкального воспитания: пение, музыкально-ритмические движения, слушание музыки, игра на детских музыкальных инструментах. Разнообразный материал театральных постановок включает в себя детскую, народную, классическую музыку. Театрализованная деятельность, несомненно, является источником развития чувств, переживаний и открытий ребёнка, укрепляет его эмоциональное и физическое здоровье.

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. Праздник – это всплеск положительных эмоций, таких полезных для здоровья наших воспитанников.

**Музыкальное сопровождение**в нашем ДОО присутствует на спортивных досугах и соревнованиях, общих мероприятиях детского сада, занятиях, совместных с воспитателями. Например: музыка и правила дорожного движения, музыка и рисование.

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.

Еще в 1916 г. В.М. Бехтерев писал: **«Музыка не только фактор облагораживающий, воспитательный. Музыка – целитель здоровья».**