

МБДОУ д/с№1

ДОКЛАД

«Влияние музыки на здоровье детей»



Выполнила: Муз.Руководитель
Абдулаева К.В.

Махачкала-2023

«Влияние музыки на здоровье детей»

Здоровая личность – это личность физически развитая, образно мыслящая, ярко индивидуальная, целеустремленная, социально ответственная. М.Л.Лазарев

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Важнейшая роль отводится музыке! Очень важно прививать детям интерес и любовь к музыке как важной составляющей здорового образа жизни.

Ведь именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека. Музыка спокойная и мелодичная поможет быстрее и лучше отдохнуть, восстановить силы, а бодряя и ритмичная – улучшит настроение.

Музыка снимает раздражение, нервное напряжение, активизирует мыслительные процессы, помогает подолгу не уставать.

Доказано, что лечебные свойства музыки не связаны с музыкальными направлениями. Исцелять может и фольклор, и современные мелодии, и джаз, и классика. Главное условие, музыка должна нравиться и вызывать положительные эмоции.

В детском саду музыка необходима детям в течение всего дня. Но это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко! Музыка должна прослушиваться детьми, дозировано, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей.

Хорошо если детей утром в группе будет встречать приветливый воспитатель, который предусмотрительно включит солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом. Ведь каждый день ребенку наносится, пусть незаметная, травма – ситуация отрыва от дома и родителей. Поэтому одной из оздоровительно – профилактических задач ДОУ должно стать создание оптимальных условий ежедневного приема детей в их второй дом – детский сад. И музыка в этом плане оказывает неоценимую услугу.

Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо

воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются. Особое внимание педагогам следует уделить музыкально-рефлекторному пробуждению малышей после дневного сна. Для этого используется тихая, нежная, легкая музыка. Небольшая композиция должна быть постоянной в течение примерно месяца, чтобы у ребенка выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной музыки, детям будет легче переходить из состояния полного покоя к активной деятельности.

Под музыку можно провести комплексы упражнений, не поднимая с кровати детей. Важно отметить, что укреплению здоровья содействуют все виды музыкальной деятельности, прямо или косвенно связанные с музыкой. Музыка помогает, когда ее слушают. Развитие слуховой чувствительности дает большой оздоровительный и воспитательный эффект.

Трудно переоценить для здоровья детей и значения пения. Пение - является одним из любимых детьми видов музыкальной деятельности. Дети любят петь и охотно поют. При соблюдении гигиенических условий, то есть, при проведении занятия в проветренном помещении, пение способствует развитию и укреплению лёгких и всего голосового аппарата. По мнению врачей, пение является лучшей формой дыхательной гимнастики.

Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия напряжения и для самовыражения.

Работая с детьми, постоянно слежу за соблюдением правил по охране голоса, за тем, чтобы дети пели естественным голосом, не форсируя звуки.

Музыка в сочетании с движениями дает возможность: создания приподнятого настроения, повышения или понижения активности, способствует психологическому раскрепощению ребенка. При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается легочная вентиляция, увеличивается амплитуда дыхательных движений.

Опыт работы показал, что эмоциональное благополучие, физическое развитие и укрепление здоровья наших детей средствами музыки может быть успешно достигнуто. И, конечно же, успех решения данной проблемы напрямую зависит от слаженности усилий педагогов, родителей и самих детей. Очень важно прививать детям интерес и любовь к музыке, как важно составляющей здорового образа жизни.

Врачи лечат, а музыка исцеляет!

Литература:

- 1. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. – М.: Просвещение, 1996. - 376 с.*
- 2. Картушина М.Ю. "Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет" г.Москва, изд. ТЦ "Сфера", 2208.*
- 3. Арсеновская О.Н. "Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду" г. Волгоград, изд. "Учитель", 2009.*
- 4. Подольская Е.И. "Формы оздоровления детей 4-7 лет" г.Волгоград, изд. "Учитель", 2009.*
- 5. Лазарев М.Л. Оздоровительно – развивающая программа «Здравствуй» для дошкольных образовательных учреждений. М.Мнемозина, 2004.*