

Влияние музыки на здоровье детей

Здоровье ребенка - это не только отсутствия болезней и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Поэтому оздоровление детей в последнее время становится приоритетным направлением.

Вырастить здорового человека – задача трудная и ответственная. Ведь именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит становление всех жизненно важных систем и психических функций организма, развиваются его адаптивные механизмы, мелкая и крупная моторика, повышается устойчивость к воздействиям внешних факторов, формируются основные физические качества, выносливость и работоспособность, приобретаются культурно-гигиенические навыки, нарабатываются приемы самообслуживания. Именно в этом возрасте зарождаются предпочтения, привычки, черты характера ребенка, от которых будет зависеть образ жизни человека в дальнейшем. Поэтому оздоровление детей одна из важнейших задач как ДООУ, так и семьи.

В наши дни врачи все чаще обращаются к «музыкальному» лекарству через подсознание, активизируя внутренние силы человека в борьбе с недугом. Определенный интерес представляют исследования современных педагогов и ученых. Так, например, академик В. Б. Бехтерев – отечественный невролог, психиатр и психолог – доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма.

Музыка воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека. Специалисты считают, что благотворное ее влияние распространяется на весь организм: центральную нервную, сердечно-сосудистую, эндокринную, пищеварительную системы, а также на социокоммуникативные и адаптационные механизмы.

Взаимосвязь между всеми сторонами воспитания спланируется в процессе разнообразных видов и форм музыкальной деятельности. Эмоциональная отзывчивость и развитый музыкальный слух позволяет детям в доступных формах откликнуться на добрые чувства и поступки, помогут активизировать умственную деятельность и, постоянно совершенствуя движения, разовьют дошкольников физически.

Пение развивает голосовой аппарат, укрепляет голосовые связки, улучшает речь, способствует выработке вокально-слуховой координации. Правильная поза поющих регулирует и углубляет дыхание.

Музыкальный ритм движения улучшает осанку ребенка, координацию, вырабатывают четкость ходьбы и легкость бега. Динамика и темп музыкального произведения требуют и в движениях соответственно изменять скорость, степень напряжения, амплитуду и направление.

Музыка, сопровождая утреннюю гимнастику и физические занятия, активизирует детей, заметно повышает качество выполняемых ими упражнений. Звучащее музыкальное произведение повышает работоспособность сердечнососудистой, мышечной, дыхательной систем организма. При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается легочная вентиляция, увеличивается амплитуда дыхательных движений. Так же развивается музыкальность у детей, эмоциональная отзывчивость, слух. Ребенок учится воспринимать музыку, двигаться в соответствии с её характером, средствами выразительности.

Таким образом, музыка – одно из средств физического, психического и интеллектуального развития детей.

Предлагаю вам, лучшие образцы музыкальной культуры (для детей старшего дошкольного возраста):

* Релаксирующая (расслабляющая): К. Дебюсси. «Облака» А.П. Бородин. «Ноктюрн» из струнного квартета К.В. Глюк. «Мелодия»

* Тонизирующая (повышающая жизненный тонус, настроение): Э. Григ. «Утро» И.С. Бах. «Шутка» И. Штраус. Вальс «Весенние голоса» П.И. Чайковский. «Времена года» («Подснежник»)

* Активизирующая (возбуждающая): В.А. Моцарт. «Маленькая ночная серенада» (финал) М.И. Глинка. «Камаринская» В.А. Моцарт. «Турецкое рондо» П.И. Чайковский. « Вальс цветов» (из балета «Щелкунчик»)

* Успокаивающая (умиротворяющая): М.И. Глинка. «Жаворонок» А.К. Лядов. «Музыкальная табакерка» К. Сен-Санс. «Лебедь» Ф. Шуберт. «Серенада»

* Организующая (способствующая концентрации внимания при организованной деятельности): И.С. Бах. «Ария» А. Вивальди. «Времена года» («Весна», «Лето») С.С. Прокофьев. «Марш» Ф. Шуберт. «Музыкальный момент»