**Здоровье и музыка**

 Что такое здоровье и от чего оно зависит, все понимают по — разному. Здоровье – это не просто отсутствие болезни и физических недостатков, это состояние полного физического, психологического и социального благополучия. Все эти состояния помогают поддерживать и регулировать – музыка, или по научному – музыкотерапия – один из древнейших методов лечения. Музыка не только развивает ум, но и воспитывает чувства, укрепляет духовное здоровье ребёнка.

Каждый вид деятельности на музыкальном занятии сопровождается определённой музыкой:

***Приветствие.***

Уже при входе в зал, детей встречает музыка, которая  настраивает их на позитив, создаёт атмосферу доброжелательности, заинтересованности и активного участия. Так же вызвать положительные эмоции, помогают разнообразные коммуникативные игры. Например, игра «Здравствуй, друг!». В ней дети тактильно соприкасаются друг с другом, обнимают друг друга, поглаживая по спине.  С точки зрения медицины, поглаживание по спине вызывает положительные импульсы, которые поступают в головной мозг, это способствует повышению психических функций.

***Музыкально-ритмические движения.***

Музыкально-ритмические упражнения направлены на то, чтобы дети научились согласовывать свои движения с характером музыки, умели отражать в движении музыкальные образы, эмоционально отзывались на музыку, координировали свои движения, ориентировались в пространстве.

Взаимосвязь музыки и ритмических движения повышает общий жизненный тонус, регулирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной систем.

***Музицирование.*** ***Развитие чувства ритма.***

Без ритма невозможны: ни движение, ни пение, и естественно, игра на музыкальных инструментах. Сниженный слух и, как следствие этого, плохое восприятие ритмической структуры резко тормозят формирование экспрессивной речи в раннем возрасте. Если, чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развёрнутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована. И в дальнейшем слабое развитие слуховых и моторных способностей тормозит развитие ребёнка, ограничивая не только сферу интеллектуальной деятельности, но и общение со сверстниками.

Слушание музыки – очень важное, необходимое направление развития детей. Музыка влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния:

Спокойная классическая музыка влияет на выработку гормонов удовольствия, действует расслабляющее, повышает способность к интеллектуальной деятельности и даже повышает иммунную защиту организма (музыка Моцарта, Баха, Шопена).

Улучшить настроение поможет романтическая музыка Шумана, Шуберта, Чайковского.

Снимает утомление «Утро» Грига, «Времена года» Чайковского.

Улучшает сон, действует успокаивающе «Мелодия» Глюка, «Грустный вальс» Сибелиуса, «Грёзы» Шумана, «Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, прелюдии Шопена, вальсы Штрауса.

Тонизирующий эффект оказывает мажорная (весёлая и бодрая) музыка.

Самой полезной для здоровья считается музыка Моцарта! Его произведения универсальны: они рекомендуются для снятия стресса, улучшение усвоения учебного материала, от головной боли, во время восстановительного периода после экстремальных ситуаций. Лечебным эффектом обладают все произведения композитора, что получило название «Эффект Моцарта». Особое место среди шедевров занимает «Соната для 2-х фортепиано (До-мажор)». Прослушивание этого произведения усиливает мозговую деятельность.

Известно, что колокольный звон обладает магической силой. Ультра – и инфразвуки, которые издают колокола, способны очищать воздух, так как они обладают бактерицидными свойствами. Колокольный звон хорошо успокаивает, снимает боль, тревогу.

Лечебное воздействие музыки зависит и от музыкального инструмента, на котором её исполняют. Например, звучание кларнета положительно влияет на кровообращение, струнных инструментов – на сердечно – сосудистую систему, флейты – на лёгкие, бронхи и нервы.

Очень важны и незаменимы природные мотивы:

Прекрасно расслабляет мягкий шум прибоя, журчание ручейка, пение соловья.

Для поднятия иммунитета подходит горное эхо либо звуки леса. Стрекот полевых насекомых в сочетании с жужжанием пчел, звуками ветерка и шуршащих трав также способствуют поднятию защитных сил организма.

Заснуть поможет шелест листвы или шум дождя.

Пение птиц успокаивает, веселит, успокаивает душу и тело: вечерами навевает сон. Ученые установили, что живые вибрации, возникающие при птичьем пении, помогают расслабиться, противостоять стрессу и многим нервным расстройствам. Птичье пение нормализует все биологические процессы в организме.

Вышеперечисленную музыку и звуки природы мы используем систематически в музыкально – образовательной деятельности.

***Пение.***

Кроме прослушивания классических произведений, терапевтический эффект оказывает на ребенка пение. Звуки окружают малыша повсюду, в него легко проникают звуковые вибрации, оказывая мощное действие на самочувствие и настроение. Именно благодаря такому выраженному действию звуков можно проводить лечебные и профилактические сеансы звукотерапии. Звуками мы не только поем и разговариваем, пропевая и, проговаривая определенные звуки, мы можем лечить человека.

**Целебный звук «В»** — лечит насморк (когда начинается насморк)

**Целебный звук «З»** — когда болит горло

**Целебный звук «Ж»** — можно излечить кашель

**Целебный звук «Н»** — излечивает головную и зубную боль

**Целебный звук «М»** — способствует хорошему пищеварению

**Целебный звук «Р» (Тр) –**помогает снять усталость в конце дня

**Звуки С и Ш (шипящие)** – помогают отдохнуть, расслабиться.

В процессе обучения детей пению идет углубленная работа, направленная на развитие правильного  певческого дыхания (Короткий вдох и медленный продолжительный выдох), что способствует оздоровлению организма, очищению дыхательных путей.

 Консультацию подготовила

 музыкальный руководитель

 МБДОУ «Детский сад №13»

 Колпакова Н.С.

