

муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 31

Консультация для воспитателей

«Влияние музыки на здоровье детей дошкольного возраста»

музыкальный руководитель
Сизова Елена Николаевна

Рыбинск

Музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека. Как влияет музыка на здоровье детей?

1. Каждый день начинается с утренней гимнастики под музыку, которая мобилизует физические силы, улучшает дыхание, укрепляет и развивает мышцы. Музыка создает положительный настрой и задает определенный темп движения.
2. На музыкальных занятиях все виды деятельности способствуют укреплению и сохранению здоровья. Чередование различных видов музыкальной деятельности: слушание, пение, игра на музыкальных инструментах, дидактические игры, танцевальная деятельность, приводят к усилению внимания и интереса.
3. Слушание музыкальных произведений улучшает психоэмоциональное состояние.
4. Танцы и ритмичные движения мобилизуют физические силы, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму. Это физиологическая потребность детского развивающегося организма, которая вырабатывает грацию, координацию движений.
5. Коллективная деятельность развивает у детей организованность, дисциплину, ответственность, взаимовыручку, внимательное отношение к окружающим, самостоятельность.
6. Пение – идеальный способ помочь детям с нарушениями речи, оно улучшает их артикуляцию, дикцию, способствует правильному формированию дыхания. С помощью вокала можно воздействовать на внутренние органы – во время пения у детей происходит мягкий массаж горла, в легких возникает вибрация, в свою очередь влияющие на кровообращение. Пение снимает стресс и помогает детям избавиться от страхов. Голос – это своеобразный индикатор здоровья. Полезны для детей протяжные песни, которые развивают дыхание.

7. Музыкотерапия – важная составляющая музыкально – оздоровительной работы в детском саду. Слушание музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Мы используем музыку в качестве фона для занятий, свободной деятельности, подготовке ко сну: звон ручейка, пение птиц, шум морского прибоя, шелест листвы, ребёнок расслабляется, получает удовольствие, отвлекается от посторонних мыслей и успокаивается.
8. Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. 1 раз в неделю проводятся развлечения в каждой группе и дискотеки, которые заряжают бодростью, жизнерадостностью, помогают сохранять высокую работоспособность.
9. В детском саду проводятся календарные праздники. Для подготовки к ним дети тратят много сил, при этом идёт развитие всех групп мышц, тренируется память, мышление. А сам праздник – это всплеск положительных эмоций полезных для здоровья.

