

Влияние музыки на здоровье дошкольников.

Известно, что звучание музыкальных произведений повышает работоспособность сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной систем организма. При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается легочная вентиляция, увеличивается амплитуда дыхательных движений. Музыкальное сопровождение физических упражнений должно отвечать определенным требованиям; ведущая роль отводится дыхательным задачам, поэтому характер музыки соответствует характеру движений. Музыкальное сопровождение должно подчиняться выполнению следующих задач: способствовать укреплению детского организма, формировать двигательные умения и навыки, развивать физические качества – выносливость, быстроту реакции, ловкость и т.п.

Слушая хорошую музыку, дети испытывают состояние наслаждения, восхищения, у них формируются первоначальные ценности ориентации – способность ценить красоту в жизни. Восприятие музыки способствует общему интеллектуальному и эмоциональному развитию, а значит и укреплению здоровья. Психологи

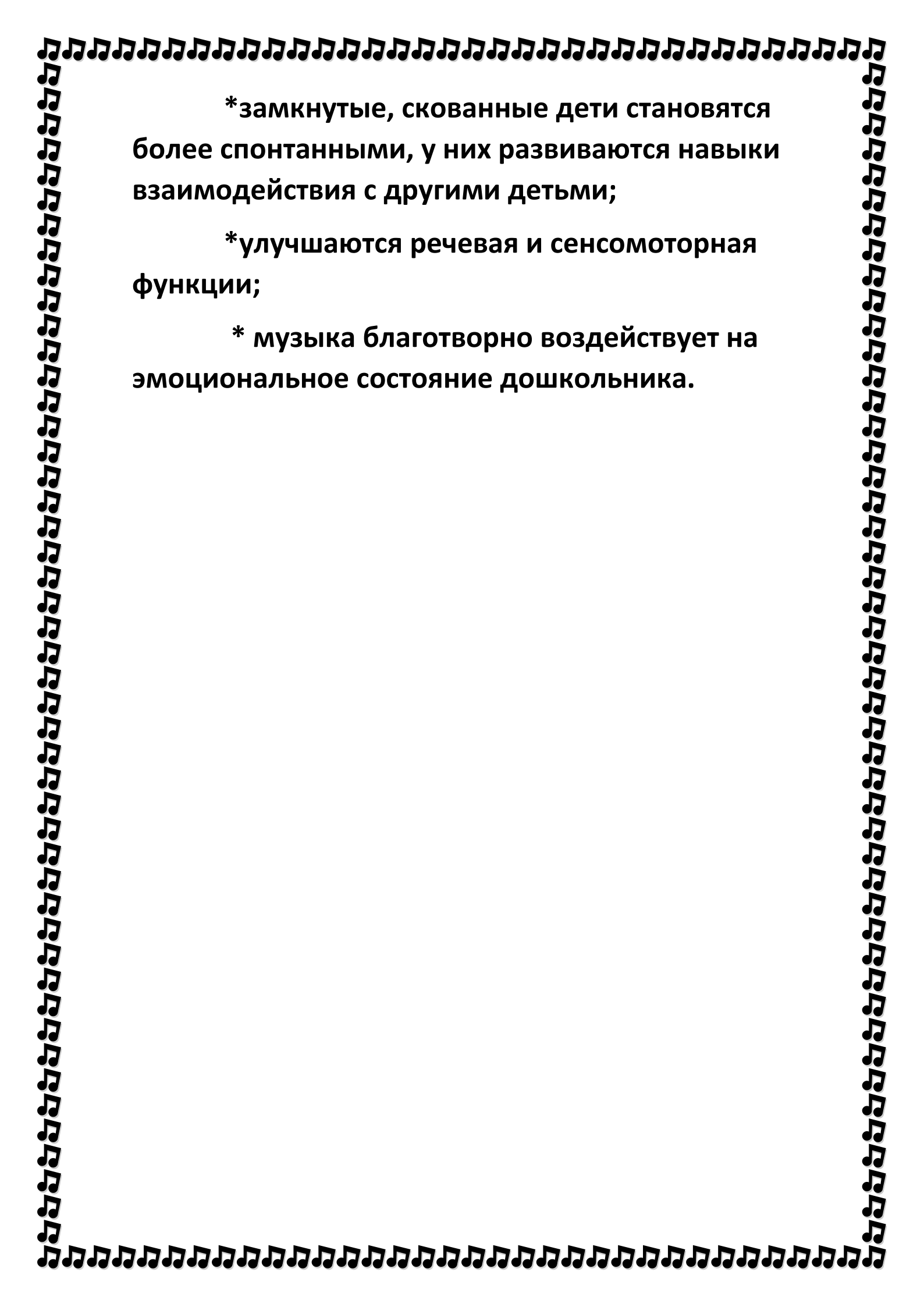
установили, что с помощью музыки легче устанавливается контакт между людьми, поэтому целесообразно включать музыку во все сферы повседневной жизни детского сада.

Приятный музыкальный утренний настрой положительно воздействует не только на детей, но и на родителей. Радостная музыка задает определенный жизненный ритм, оказывает мобилизирующее воздействие на организм. Исследования показали, что ритмичная музыка положительно влияет на развитие нервной системы ребенка. Одним из методов расслабляющего воздействия на ребенка является применение музыкальных произведений в период засыпания и пробуждения. Под воздействием спокойной музыки у детей нормализуется артериальное давление, стимулируется дыхание, происходит эмоциональное расслабление.

Исходя из вышесказанного, можно определить такое понятие, как *музыкальная терапия*.

Специалисты выделяют следующие положительные эффекты музыкотерапии:

* музыка оказывает сильное успокаивающее воздействие на гиперактивных детей;



***замкнутые, скованные дети становятся более спонтанными, у них развиваются навыки взаимодействия с другими детьми;**

***улучшаются речевая и сенсомоторная функции;**

*** музыка благотворно воздействует на эмоциональное состояние дошкольника.**