

Рекомендации «Влияние музыки на здоровье детей»



Многочисленные исследования показали, что музыка влияет на многие тонкие регуляторные процессы, изменяет работу различных органов и систем и, как следствие, оказывает благотворное или разрушительное воздействие на здоровье человека. Музыка обладает восстанавливающим эффектом! В детском саду музыка также используется для оздоровления детей. Каждый день начинается с утренней гимнастики, которая мобилизует физические силы, улучшает дыхание, укрепляет и развивает мышцы. Музыка формирует позитивное эмоциональное настроение детей в течение дня и задает определенный темп движения. Прослушивание музыкальных произведений улучшает психоэмоциональное состояние дошкольников. Дети слушают классическую музыку и выражают свои впечатления, эмоции. Прослушивание правильно подобранной музыки (лучше классической: П. И. Чайковский, М. И. Глинка, А. Вивальди, Ф. Шопен, И. Штраус, Г. Свиридов, Д. Кабалевский) повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головные и мышечные боли, восстанавливает спокойное дыхание. Танцы, ритмические движения, подвижные игры восполняют физиологическую потребность растущего организма ребенка в движении. Они мобилизуют физические силы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, грацию, координируют движения. Важно, чтобы такая коллективная деятельность развивала у детей организованность, дисциплину, ответственность, взаимопомощь, внимательное отношение к окружающим, самостоятельность. Пение, артикуляционная гимнастика - помогают детям расслабиться, снимают стресс, облегчают общение. Это отличный способ помочь детям с нарушениями речи. Это улучшает их артикуляцию, дикцию.

Регулярные занятия пением способствуют экономному дыханию, благотворно воздействуют на стенки сосудов, укрепляют их. При использовании музыкально-пальчиковых игр у ребенка развивается речь, моторика, координация пальцев (это важно при подготовке к рисованию, письму, связывание пальчиковой пластики с выразительными мелодическими и речевыми интонациями, формирование образно-ассоциативного мышления) при подготовке к празднику дети прилагают много усилий, происходит развитие всех групп мышц, память, мышление, психологические особенности детей баланс укрепляется. В общем, праздник-это всплеск положительных эмоций, полезных для здоровья наших учеников. Очень важно, чтобы дети проявляли интерес и любовь к музыке как важной составляющей здорового образа жизни.

