Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №91 компенсирующего вида»

Выступление на конференции:

«Влияние музыки на физическое развитие детей»

Автор:

 Музыкальный руководитель

Сметнева Александра Юрьевна

Саранск 2022

*Музыка успокаивает, музыка лечит,*

*музыка поднимает настроение...*

*Обучая детей музыке, мы укрепляем их здоровье.*

**Музыка и здоровье** – эти понятия близки друг другу. **Здоровье** – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Особенно эффективно оздоровительную работу проводить с использованием такого могучего средства в решении воспитательных, образовательных и коррекционных задач, как музыка. Тем более что именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека.

Музыка положительно влияет на ребёнка и до рождения, и в последующий период. Музыка успокаивает ребёнка.

Музыка помогает физическому развитию ребёнка,влияние музыки на физическое развитие детей активно изучается учеными.

Музыкой можно изменить развитие: ускорять рост одних клеток, замедлять рост других. Но, главное, музыкой можно влиять на эмоциональное самочувствие человека. Бессмертные музыкальные произведения Моцарта, Бетховена, Шуберта, Чайковского способны активизировать энергетические процессы организма и направлять их на его физическое оздоровление.

Влияние музыки на состояние детей первым в нашей стране начал изучать выдающийся психоневролог В. М. Бехтерев еще в начале XX столетия.

У детей, пострадавших от недостатка кислорода во время внутриутробного развития, будь они доношенными или недоношенными, как правило, активность ферментов клетки снижена. После того, как младенцам давали прослушивать классическую музыку, активность ферментов клетки у них повышалась. Это показал цитохимический анализ. Младенцам также замеряли артериальное давление, пульс, ритм дыхания. И всюду видели классическую реакцию адаптации: организм приспосабливался к окружающей среде и чувствовал себя лучше.

Любое искусство развивает, воспитывает личность ребёнка, позволяет разобраться в жизни, найти и познать самого себя, сформировать самооценку. Специально подобранная музыка способна в целом оптимизировать деятельность мозга. Когда же речь идёт о формирующемся мозге маленького ребёнка, то музыкальные воздействия могут выступать как конструирующие мозг. Поэтому очень важно, чтобы ребёнок с рождения (и даже раньше) имел возможность слышать красивую и «богатую» музыку. Дети матерей, которые на двадцать восьмой — тридцать шестой неделях беременности слушали музыку, быстрее других начинают реагировать на звуки, узнавать мелодии. У них лучше развита память.

Влияние музыки на развитие плода заключается еще и в том, что дети, которые слушали музыку еще в утробе, быстрее начинают сидеть, ходить и говорить.

Влияние музыки на физическое развитие детей активно изучается учеными. По данным ряда исследований, еще до рождения ребенок слышит звуки и чувствует вибрации с внешнего мира. Когда родители поют и разговаривают с еще не родившимся ребенком, считается, что он также общается с ними и с внешним миром. Дети могут реагировать на звуки, чаще всего в виде толчков.

Проведенные эксперименты показывают, что, например, плод реагирует на звучание Пятой симфонии Бетховена – ребенок начинает двигаться, ритм его сердцебиения ускоряется.

На мелодичную, плавную музыку младенец реагирует иначе – сердце бьется в более медленном ритме. Следовательно, звуки способствуют развитию двигательной активности плода. Кроме того, музыка, доносящаяся из внешнего мира – пока что единственный способ получить какую-то информацию об этом мире.

Музыка положительно влияет на ребёнка и до рождения, и в последующий период. Музыка успокаивает ребёнка. Помогает физическому и умственному развитию. Поэтому важно, чтобы матери пели своим детям, особенно мелодичные песни.

Второй год жизни. Ребёнок различает высокий и низкие звуки, громкое и тихое звучание и даже тембровую окраску. Рождаются первые певческие интонации; подпевая взрослому, ребёнок повторяет за ним окончания музыкальных фраз песни. Он овладевает простейшими движениями: хлопает, притопывает, кружится под звуки музыки.

Третий и четвёртый год жизни. Этот период развития характеризуется стремлением к самостоятельности. Речь становится связной, укрепляется мышечно-двигательный аппарат. У ребёнка появляется желание заниматься музыкой, активно действовать. К 4 годам дети могут самостоятельно, при незначительной помощи взрослого спеть маленькую песенку. Они владеют многими движениями, которые позволяют самостоятельно плясать и играть.

Пятый год жизни. Характеризуется активной любознательностью детей. Это период вопросов: «почему?», «отчего?». Ребёнок начинает осмысливать связь между явлениями и событиями, может сделать простейшие обобщения. Он наблюдателен, способен определить: музыка весёлая, радостная, спокойная; звуки высокие, низкие, громкие, тихие; в пьесе части (одна быстрая, а другая медленная), на каком инструменте играют мелодию (рояль, скрипка, баян). Ребёнку понятны требования: как надо петь песню, как двигаться в спокойном хороводе и как в подвижной пляске. Освоение основных видов движения – ходьбы, бега, прыжков – даёт возможность детям шире использовать их в играх и танцах.

***Основные составляющие музыки и их влияние на организм человека:***

МЕЛОДИЯ пробуждает не только эмоции, но и ощущения, влияет практически на все жизненные функции, в особенности на нервную систему, дыхание и кровообращение.

РИТМ оказывает прямое воздействие на человека – и на его тело, и на эмоции. Жизнь нашего организма основана на различных ритмах: дыхания, сердца.

ГАРМОНИЯ производится одновременным звучанием нескольких звуков, гармонирующих друг с другом. В душе человека преобладание диссонансов является выражением разлада, конфликтов.

ТЕМБР – окраска звука в музыке. Композитор, искусно сочетая различные инструменты в оркестре, может довести до исступления огромную аудиторию.

Ритмическая организация является основой жизни. Всё, окружающее нас, живёт по законам ритма. Данные физиологии и психологии доказывают тесную взаимосвязь слуховых ощущений с мышечными. Ритмические движения способствуют активизации различных анализаторных систем. Поэтому развитием чувства ритма рекомендуется заниматься с самого раннего детства и в доступной для дошкольников форме: ритмических упражнениях и играх. **Ритмопластика** – развивает умение чувствовать и передавать характер музыки. Основная направленность элементов ритмопластики на музыкальных занятиях, – психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного ("музыкального") инструмента.

**Танцы, ритмичные движения** – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму. Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевальными, ритмическими движениями имеют значение и для умственного развития детей. На музыкальных занятиях ребенок занимается ритмопластикой в коллективе, а это способствует развитию у детей организованности, дисциплины, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, самостоятельности.

Музыка помогает создать полноценные условия для сохранения здоровья детей, развивает интерес к занятиям, включающим здоровьесберегающие технологии, внедрить эти технологии в ежедневный образовательный процесс, закрепить навыки и умения детей с целью улучшения физического здоровья, голосовых и музыкальных данных, а также здоровья психики ребенка и комфортного состояния в образовательном процессе.

Занятия ритмикой способствуют физическому развитию детей, совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом.

Таким образом, музыка – это одно из средств физического развития детей.