**МДОУ «Детский сад №120»**

**Роль музыки в укреплении психического и физического здоровья детей**

***Консультация для родителей***

**Музыкальный руководитель**

**Мартынова К.Г.**

**Саранск 2018**

Ещё в древности медики полагали, что музыка способна помочь человеку выздороветь, когда он болен. Считалось, например, что разные музыкальные инструменты по-разному влияют на здоровье человека, что с помощью музыки можно регулировать не только физическое, но и психическое состояние человека. Практически все виды музыкальной деятельности направлены на сохранение и укрепление психологического и физического здоровья детей: слушание музыки влияет на психологический комфорт, пение – формирует правильное дыхание, артикуляцию и дикцию, игра на музыкальных инструментах направлена на развитие моторики рук, ритмические движения учат владеть своим телом, приобретать красивую походку, формируют правильную осанку, развивают координацию движений, ловкость, гибкость и т.д.

Современный мир ежегодно преподносит много поводов для возникновения стрессов, которые негативно влияют на детские организмы, поэтому на музыкальных занятиях мы учим ребёнка расслабляться и сбрасывать ощущение натянутости во всём теле, музыка помогает ребёнку преодолеть собственные ощущения дискомфорта – неуверенности, растерянности, печали, страха, боязни ожидания чего-то. С помощью психогимнастики корректируются различные сферы психики детей, обретает баланс нервная система ребёнка. Например, перевозбуждённый ребёнок благодаря правильно воспринятой мелодии может успокоиться, а нерешительный может значительно повысить свой собственный тонус, уровень бодрости. Стимулируется навык вслушивания в музыку, развивается воображение, фантазия, возникают добрые и положительные ассоциации.

Используя в своей работе упражнения по музыкальному аутотренингу, мы учим детей наблюдать за правильностью пантомимики, мимики, осанки. Много внимания на занятиях уделяется пальчиковым играм, которые развивают мелкую моторику, внимание, память и мышление. В работе используются и логоритмические игры, которые в игровой форме учат и закрепляют у детей понятия величины, формы и цвета предметов.

На занятиях по музыке не случайно большое внимание уделяется виду деятельности пение. В результате занятий пением развиваются дыхательные мышцы, расширяется диапазон в соответствии с физиологическими и возрастными особенностями. Правильно развивается дикция, артикуляция, формируется правильная осанка и постановка корпуса.

Огромную роль в укреплении здоровья ребёнка играют танцевально-ритмические движения. Благодаря им, у детей повышается жизненный тонус, настроение, происходит физическое развитие, совершенствуется координация движений, формируются музыкально-эстетические чувства, развивается мышление, воспитывается инициатива, решительность, находчивость, работоспособность. А разучивание на занятиях плясок, танцев позволяет развивать двигательную память ориентирование в пространстве, воображение, желание красиво двигаться.

Литература:   
1. Гогоберидзе А. Г. «Теория и методика музыкального воспитания детей дошкольного возраста», 2005 г.

2. Журнал Музыкальный руководитель № 2 / 2012г.