**Использование музыки в оздоровительной работе с детьми**

**Подготовила Бушкова М.В.**

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества, именно поэтому, одним из приоритетных направлений дошкольного образования является сохранение и укрепление физического и психического здоровья, создание условий, обеспечивающих эмоциональное благополучие каждого ребёнка.

Трудно переоценить влияние музыки на человека. Это живой неисчерпаемый источник вдохновения. Музыка может доставить удовольствие, но также одновременно может вызвать сильное душевное переживание, побудить к размышлению, открыть неизвестный мир фантазий.

Музыка и красота объединяются еще до рождения ребенка. Некоторые полагают даже, что классические произведения способны оказать благотворное влияние не только на здоровье и умственные способности, но и на внешние данные ребенка. Сегодня уже доподлинно известно, что от качества музыки, которую слушают дети, зависит состояние их здоровья. Американский доктор Р. Логан, вмонтировал в бандажи для беременных микроколонки, и будущие мамочки включали только мелодии, рекомендованные ученым. В ходе экспериментов было обнаружено, что плод успокаивается при звуках музыки А. Вивальди и В.А.Моцарта, а при проигрывании произведений Л.В.Бетховена или И.Брамса начинает энергично толкаться. Несколько десятилетий назад знаменитый французский акушер Мишель Оден организовывал в своей клинике хоры а-cappella из будущих мам. Специально для них были разработаны несложные вокальные упражнения. В результате на свет появлялись более жизнеспособные, спокойные и крепкие малыши. Подобное исследование проводят сейчас в одной из словацких больниц: малыши слушают сонаты В. А. Моцарта и произведения других композиторов классиков. По мнению специалистов, малыши, прошедшие внутриутробное музыкальное "обучение", обычно характеризуются повышенными адаптационными способностями и опережением стандартных темпов физического и речевого развития.

Российский академик Владимир Михайлович Бехтерев, установил, что фортепианная и скрипичная музыка благотворно влияет на организм человека. Но и звуки различных музыкальных инструментов имеют разное влияние на человека.

- звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности в будущем, физически взбодрить, придать человеку силы;

- духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы, причем медные духовые, мгновенно пробуждают человека ото сна, делают его бодрым, активным;

- музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная, соответствует интеллектуальной сфере человека. Не случайно пианистов относят к музыкальной элите, которая обладает четким мышлением и очень хорошей памятью;

- струнные инструменты прямо воздействуют на сердце. Они, в особенности скрипки, виолончели и гитары, развивают в человеке чувство сострадания;

- по – разному, на настроение, может влиять также и тональность музыки, так, мажорная музыка, вызывает светлое и радостное настроение, а минорная, как правило, связана с грустью и печалью.

- вокальная музыка влияет на весь организм, поэтому лирические, задушевные песни пишутся в ля- миноре, не только для взрослых, но и для детей всех возрастов.

Музыка может выражать не только самые различные эмоциональные состояния человека, но и их тончайшие нюансы. Ведь даже в пределах одного настроения существует целая гамма оттенков. Весёлая музыка может быть и торжественной, праздничной, и шутливой, беззаботной, и нежной, танцевальной, а грустная – и нежно-задумчивой, мечтательной, и скорбной, трагической.

По мнению некоторых специалистов, есть музыка великих композиторов, отрицательно влияющая на эмоциональное благополучие ребенка, дошкольного возраста. Среди вредных классических произведений специалисты отмечают "Венисбергскую сцену" Рихарда Вагнера и некоторые произведения Рихарда Штрауса (отец И. Штрауса). К категории композиций, действующих как «психический яд», принадлежат некоторые произведения

Ф. Шопена, особенно его ноктюрны. (Статья «Влияние музыки на здоровье ребёнка» сайт «1 сентября»)

В современной музыкальной культуре так же есть направления, которые негативно влияют на здоровье. Например: рок – музыка. Ведь не спроста средняя продолжительность жизни рок – певцов составляет 50 лет.

Швейцарские ученые доказали, что после рок – концерта, побывавшие на нем слушатели реагируют на раздражители в 3-5 раз хуже, чем обычно. Профессор Б. Раух утверждает, что прослушивание рок-музыки вызывает выделение гормонов, которые стирают значительную часть хранившейся информации в мозге. Повторяющийся ритм и низкочастотные колебания бас – гитары разpyшительно воздействием на человеческий организм, подобную музыку специалисты называют «мyзыкой-yбийцей», «звyковым ядом». Поэтому подобная музыка не должна звучать в д/саду, а также дома.

Педагогами-психологами Г. Ю. Маляренко и М. В. Хватовой доказано, что регулярное восприятие детьми специально подобранной музыки улучшает кратковременную память, повышает интеллект, улучшает самочувствие, настроение, повышает работоспособность и способствует общему оздоровлению детей. Поэтому необходимо, аккуратно относиться к звучанию музыки на протяжении всего дня в детском саду.

Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко. Музыка должна прослушиваться детьми дозировано, в зависимости от времени суток, вида деятельности и настроения детей.

В детском саду музыку необходимо включать в режимные моменты:

1. Во время утреннего приема, для создания дружеских взаимоотношений и положительные эмоций у ребёнка и родителей, рекомендуется включать:

- радостную классическую музыку, такую как: «Весенние голоса» И. Штрауса; «Маленькая ночная серенада» В. А. Моцарта; «Утро» Э. Грига;

- добрые детские песни: «Антошка» В. Шаинский, Ю. Энтин; «Улыбка» В. Шаинский;

2. Во время проведения утренней гимнастики и бодрящей зарядки, рекомендуется включать бодрую, ритмичную музыку:

- «Марш» Е. Тиличеевой, «Марш» Е. Юцкевича.

- «Песенка про зарядку» Г. Гладков, Г. Остер. Таким образом, решаются задачи и музыкального и физического воспитания детей.

3. Чтобы быстро и весело собраться на прогулку можно включить такие детские песни как:

- «Облака» В. Шаинский, С. Козлов; «Какой чудесный день» А. Флярковского, Е. Карганов; «Какое небо голубое» А. Рыбников, Б. Окуджава.

4. Чтобы успокоить детей и подготовить их ко сну необходимо включать нежную, успокаивающую, расслабляющую музыку:

- Прелюдия ми-минор Ф. Шопена, Адажио для органа и струнных Т. Альбинони, «Лебедь» Ж. К. Сен-Санса, «Вальс цветов» П. И. Чайковского; «Колыбельная» В. А. Моцарта; «Колыбельная медведицы» А. Флярковского, С. Свириденко;

5. Чтобы детям легче было проснуться после тихого часа, то во время подъёма, рекомендуется включить спокойную, но оптимистично-просветлённую музыку: «Прелюдия 1, оп.28» Ф. Шопена, «Турецкое рондо» В. А. Моцарта, «Шестая симфония» 3-я часть П. И. Чайковского.

Музыка также органично включается в образовательные области:

- для занятий по изобразительному искусству подойдут Ю. Чичкова, М. Пляцковского «Песня о волшебном цветке» из т/ф «Шёлковая кисточка»;

- для занятий по художественному творчеству (лепка, аппликация) подойдёт инструментальная музыка: «Времена года» А. Вивальди, «Времена года»

П. И. Чайковского, т.к. исследования педагога-психолога В.И. Петрушина показывает, что инструментальная музыка разного характера стимулирует воображение и способствует развитию фантазии.

- перед занятиям по чтению можно включить такие произведения, как «Картинки с выставки» М. Мусорского, «Полёт шмеля» Н. Римского-Корсакова.

- во время физкультурных занятий можно включить «Марш» Д. Льва-Компанейца, «Марш» Н. Богословского, а для выполнения основных упражнений, подойдут русские народные мелодии. (Справочник музыкального руководителя № 1 июль 2012)

По мнению известного психолога Б. М. Теплова «Музыка – это зеркало души человеческой, эмоциональное познание, модель человеческих эмоций». Можно сказать, что в дошкольном возрасте ребёнок – сама эмоция, и потому значение его встречи с музыкой трудно переоценить. Именно через музыку ребёнок приобщается к искусству, от которого, по словам Гёте, «расходятся пути по всем направлениям». Музыка и здоровье тесно связаны поэтому наша главная задача не навредить, а воспитать психически здорового и уравновешенного ребёнка.