Мир музыки поистине безбрежен. Он охватывает разные исторические эпохи. Дети уже с первых мгновений своей жизни воспринимают различные звуки; слушая музыку, ребенок незаметно для себя начинает испытывать выраженные в ней чувства и настроения.

Одним из самых сильных возбудителей эмоций человека является ритмическая музыка. Под ее влиянием активизируется физиологические и психические функции человека: усиливается частота сердечных сокращений, расширяется кровеносные сосуды, повышается обмен веществ и активность органов чувств , ускоряется расщепление гликогена.

Арттерапия , то есть терапия с использованием средств изобразительного искусства, музыки и танца, физических упражнений, может стать эффективным методом коррекции психического состояния детей дошкольного возраста.

Целенаправленно используемая музыка при двигательной деятельности способствует настройки организма ребенка на определенный темп работы, повышает работоспособность, отдаляет момент наступления утомления, ускоряет протекание восстановительных процессов, снимает нервное напряжение.

В основе благотворного влияния функциональной музыки на деятельность занимающихся лежит два фактора: положительная роль оптимального эмоционального возбуждения и способность стимулировать ритмику работы двигательного аппарата. Мелодичные, ритмичные звуки тонизируют и оживляют происходящие в организме ребенка биохимические процессы и перестраивают его нервный аппарат и психику.

Применение музыки на занятиях по физической культуре помогает бороться с монотонней, способствует преодолению нарастающего утомления, усиливает заданный характер движений (темп, амплитуду, нужное напряжение мышц) и ускоряет овладение техникой движений. Физические упражнения, выраженные в танцевальной форме под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают большой оздоровительный эффект.

Танцевальные упражнения не требуют специальных снарядов, длительной подготовки, определенной площадки, они прививают занимающим культуру движений: правильную постановку рук, ног, туловища, умение сочетать движения в различных плоскостях, с различной амплитудой, определять точность положения частей тела, координационную целесообразность движений.

Танцы и танцевальные упражнения являются одним из эффективных средств тренировки детского организма. Поэтому они на занятиях используются как средство тренировки и расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности и координации движений.

В своей работе я использую танцевальные упражнения в начале физкультурного занятия для общего разогрева и подготовке его к предстоящей работе, а так же в лечебных целях. Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость. Они способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений.

Вот уже 5 лет я использую терапию лечебно-профилактического танца в своем спортвно-оздоровительном кружке «Малышок». Основная задача которого – это укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Детей беру со средней группы и до подготовительной группы. За три года обучения детей в кружке увеличился уровень физической подготовленности на 30%, дети более подвижны, умеют владеть своим телом, держать спину, стали более артистичны, общительны.

Таким образом, музыка и танец имеют большое оздоровительное значение и могут применяться в терапевтическом и психотерапевтическом лечении, а так же для коррекции и профилактики различных заболеваний у детей дошкольного возраста.