**Влияние музыки на здоровье детей. Здоровьсберегающие технологии**

  Родоначальником введения понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии»  в практику образования является Н. К. Смирнов, который утверждает, что данные технологии можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики.

    Задачи  педагогов и  воспитателей  дошкольного образования :

-создать полноценные условия для сохранения здоровья детей;

-развить интерес к занятиям, включающим здоровьесберегающие технологии;

- внедрить эти технологии в ежедневный образовательный процесс;

- закрепить навыки и умения детей, с целью улучшения физического здоровья, музыкальных  данных, а так же здоровья психики ребенка и комфортного состояния в образовательном процессе.

На  занятиях, динамических паузах, во  время проведения зарядки,  воспитателями  используют игры, упражнения, этюды для развития мимики; зрительного, слухового внимания и памяти, ориентировки в пространстве; чувства ритма; волевых качеств; общей и мелкой моторики, а также игры с пением, хороводы, игры-драматизации. Наиболее эффективны эти  моменты будут, если музыка будет сопровождать образовательно - развивающий процесс.

Рассмотрим, как музыкальное искусство влияет на психику и развитие дошкольника и определяет  пути формирования творческих способностей дошкольников, улучшает  их психофизического состояния.

    С древнейших времён известно, что музыкальное искусство обладает огромным потенциалом воздействия на духовное, эстетическое развитие человека, формирование его ценностных ориентиров, воспитание чувства прекрасного, что происходит за счёт сильного эмоционального влияния художественного образа музыкального произведения, выраженного средствами музыки на психологическое состояние слушателя.

В то же время, при соответствующем применении, музыка может оказывать существенный оздоровительный эффект не только на человеческую психику, но и организм, облегчать выполнение физических и умственных нагрузок, содействовать лучшему запоминанию и выполнению различных физических упражнений.

Музыка и здоровье - понятия эти 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 основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

  По данным Всероссийской диспансеризации 32,1% детей признаны здоровыми (I группа здоровья), 51,7% имеют функциональные отклонения (II группа здоровья), 16,1 % - хронические заболевания (III-IV-V группы здоровья).

Необходимо объединить усилия медиков и педагогов, потому что в одиночку никто не в силах  преодолеть тенденцию ухудшения здоровья детей

В  дошкольном образовании  существует ряд здоровьесберегающих педагогических технологий, музыкальной направленности, включающие все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях -информационном, психологическом, биоэнергетическом.

Разберем  здоровьесберегающие технологии:

**МУЗЫКОТЕРАПИЯ**

              Психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство. В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. Музыкотерапия в мире становиться признанной наукой. При Российской Академии Музыки им. Гнесиных  создано отделение музыкальной реабилитации.

Музыка и искусство врачевания неразрывно связаны друг с другом. Музыка воздействует на определенные мозговые зоны и активизирует работу мозга в целом.  
 Подбирая музыкальные произведения можно добиться нужного эффекта расслабления или повышения активности, то есть корректировать состояние ребенка.   
 Любая музыка ассоциируется лично для каждого человека с каким - то событием, вызывает определенные эмоции.

           **ВОКАЛОТЕРАПИЯ**

Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения.   
 В процессе пения – сольного или ансамблевого – укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения (певческая установка) способствует воспитанию хорошей осанки. Все это положительно влияет на общее состояние здоровья детей.

После занятий вокалотерапией дыхание становиться более экономным, а, по утверждению ученых, очень часто от этого зависит работоспособность человека.   
 Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечнососудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов.  
 А о лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания.

**ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ**

**А-** снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;  
**Э-**улучшает работу головного мозга;  
**И-**лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;  
**О-**оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;  
**У-**улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);  
**Ы-**лечит уши, улучшает дыхание.

**ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ**

**ОМ –**снижает кровяное давление;   
**АЙ, ПА –**снижают боли в сердце;  
**УХ, ОХ, АХ –**стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.  
Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных **СОГЛАСНЫХ**звуков (лучше их пропевать)  
**В, Н, М –**улучшает работу головного мозга;  
**С –**лечит кишечник, сердце, легкие;  
**Ш –**лечит печень;  
**Ч –**улучшает дыхание;  
**К, Щ –**лечат уши;  
**М –**лечит сердечные заболевания.

Большое значение имеет и интенсивность произношения («пропевания») звуков. При заболеваниях сердца или легких  она должна быть низкой или средней. При терапии внутренних органов более высокой.  
Для усиления концентрации лечебного воздействия произносимых или «пропеваемых» звуков (звукосочетаний) рекомендуется положить свою руку на ту область организма, где находиться подвергающийся звукотерапии орган, и представлять этот орган здоровым и активно работающим.

**РИТМОТЕРАПИИ и ЛОГОРИТМОТЕРАПИЯ**

**Ритмотерапия** - специфические упражнения под музыку с использованием лексического материала, танцевальных движений. Способствуют развитию чувства ритма, упорядочивают темп и ритм, снижают общую скованность, напряжение, формируют плавность, пластичность движений, умение владеть своим телом.

Чтобы добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление на занятиях вокальном объединении можно применять музыкально–ритмические упражнения.   
 Это не только так необходимые вашему ребёнку движения, но и выход эмоциональной энергии, живой ритм, радость и веселье.

Потребность в проведении ритмотерапии возникает и тогда, когда в разучиваемом произведении не получается тот или иной ритмический рисунок. Иногда заведомо трудное место подготавливают специальными ритмическими упражнениями, а уже потом разучивают.  
 Для получения наибольшей эффективности полезно включать эти упражнения для музицирования на детских шумовых инструментах. Активизируя в целом организм детей, содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, музыкально – ритмические минутки способствуют улучшению здоровья.

По существу, именно Э. Жака Далькрозе можно считать основателем современной аэробики. Кстати, движения под музыку как средство не только музыкального воспитания, но и оздоровления для России — это не новое, а хорошо забытое старое. Ещё в 1923 году по распоряжению наркома просвещения А.В.Луначарского в нашей стране была организована "Студия пластического движения" под руководством Э.Вербовой. В этой студии учились двигаться под музыку не только взрослые, но и дети. Сегодня метод Далькрозе снова возродился в некоторых детских садах. Там проходят музыкально-оздоровительные физкультминутки, которые можно проводить дома со своими детьми.

Наиболее эффективными оказались ритмические паузы, когда негромко звучащая ритмическая музыка соединяется с речитативами.  Например:

1.А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.  
Чтобы ягоду собрать,  
Надо глубже приседать ( приседания несколько раз).  
Нагулялся я в лесу,  
Ягоды домой несу (ходьба в ритме музыки).

2. В течение речитатива дети плавно поднимают то левую, то правую ногу.  
Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу.  
Топай правою ногу,  
Топай левою ногу.  
Потом правою ногой,  
Потом левою ногой  
И тогда придёшь домой ( ходьба в ритме музыки).

3. Жил на свете попугай.  
Крылья шире расставляй (руки в сторону).  
Он любил летать всех выше —  
Выше ели, выше крыши (потянуться на носках, руки вверх).

4. Чок-чок. Каблучок.  
В танце кружится сверчок (кружения).

А кузнечик без ошибки  
Исполняет вальс на скрипке (движения, имитирующие игру на скрипке).  
Звонко хлопаем в ладошки ( хлопки),  
Весело шагают ножки (ходьба)

Несмотря на явное поэтическое несовершенство стишков, подобные речитативы, соединённые с ритмической музыкой, нравятся дошколятам, объединяют малышей, помогают им сконцентрироваться.

**ДИНАМОТЕРАПИЯ**

**Динамотерапия**- двигательные упражнения, направленные на общее физическое оздоровление и коррекцию нарушений в двигательной сфере.

**Логоритмотерапия** - система разнообразных упражнений и игр, в которых используется лексический материал, сопровождающийся соответствующими движениями. На музыкальных занятиях используются разнообразные средства логоритмотерапии, в том числе игры, упражнения, этюды для развития мимики; зрительного, слухового внимания и памяти; ориентировки в пространстве; чувства ритма; волевых качеств; общей и мелкой моторики, а также игры с пением, хороводы, игры-драматизации.

Коррекция и профилактика имеющихся отклонений  в развитии ребёнка с помощью  
 ритмотерапии  и логоритмотерапии:

·       формирование правильного дыхания;

·       развитие общей, мелкой и артикуляционной моторики;

·       развитие способности ориентироваться в пространстве;

·       выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;

**Музыкальная терапия противопоказана:**

  -детям с предрасположенностью к судорогам;

  -детям с серьезным состоянием здоровья, которое сопровождается отравлением организма;

  -детям, страдающим от отита;

 -детям, у кого резко повышает внутричерепное давление.

. Музыка  и   движение – это средства, которые  благотворно  действуют на ребенка. Музыкально-пластические  движения  выполняют  релаксационную функцию, помогают  добиться  эмоциональной   разрядки, снять   умственные перегрузки  и утомление. Ритм, который   музыка   диктует   головному  мозгу, снимает    нервное     напряжение.  Движение    и   танец,  помогают     ребенку подружиться  с другими  детьми, дают  определенный   психотерапевтический эффект.

Коррекция и профилактика имеющихся отклонений в развитии ребёнка   с помощью ритмотерапии и логоритмотерапии

-  развитие общей, мелкой и артикуляционной моторики;

-  формирование правильного дыхания;

-  развитие способности ориентироваться в пространстве;

-  выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;

-  развитие фонематического слуха, просодических компонентов;

-  формирование навыка релаксации;

-  развитие и коррекция музыкально-ритмических движений.

-  Правильный выбор музыкальных произведений  – ключевой фактор здоровьесберегающих технологий. Для того чтобы музыка оказывала благотворное влияние на ребенка, она должна соответствовать его эмоциональному состоянию.

Еще в 1916 г. В.М.Бехтерев писал: **«Музыкальное произведение, по своему состоянию совпадающее с настроением слушающего, производит сильное впечатление.»**

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 так же здоровья психики ребенка и комфортного состояния в образовательном процессе.

**Литература:**

1.Бехтерев В.М.Проблемы развития и воспитания человека.-МПСИ,МОДЭК,-2010,-416с.

2.Волкова Г.А. Игровая деятельность в устранении заикания у дошкольников.М.:ЭКСМО-ПРЕСС,-1999.

3.Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. – М.: Просвещение, 1996. - 376 с.

5.Мысов Б.И. Музыкально - ритмические движения (для утренней гимнастики в детском саду)/ Б.И. Мысов.- Мн: Нар. Асвета, 1991.- 80

6.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.М.:АРКТИ, 2003.-272 с.

7. Хабарова Т. В. Педагогические технологии в дошкольном образовании.-СПб.:ООО « Издательство « ДЕТСТВО-ПРЕСС»,-2012.-80с.