Ученые всего мира давно и активно занимаются проблемой психического и физического здоровья детей. Рассматривается эта проблема с разных позиций. И одним из способов сохранить здоровье детей является воздействие музыки на организм человека.

Уже доказано учеными, что классическая музыка благотворно влияет на организм человека, в то время как рок, психоделическая музыка, а так же популярная музыка негативно сказывается н всех обменных процессах организма.

Я предлагаю список музыкальных произведений, которые благотворно влияют на организм человека, в частности, детей дошкольного возраста:

1. ***Ф. Шуберт «Маленькая ночная серенада»***
2. ***С. Прокофьев «Утро» из балета «Ромео и Джульетта»***
3. ***П. Чайковский «Китайский танец» из балета «Щелкунчик»***
4. ***В. Моцарт «Музыкальная шкатулка. Анданте»***
5. ***П. Брамс «Колыбельная»***
6. ***Э. Григ «Пер Гюнт»***
7. ***Г. Свиридов «Весна. Осень»***
8. ***П. Чайковский «Серенада»***
9. ***В. Моцарт «Музыкальная шкатулка. Колыбельная»***
10. ***П. Чайковский «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик»***

Уже разработана программа по музыкальному оздоровлению дошкольников.

Она направлена на оздоровительный эффект в музыкально-творческой деятельности ребенка.

Присутствуют формы работы: занятия, развлекательные досуги, познавательные интегрированные мероприятия

Профилактика простудных заболеваний, обеспечение эмоционального благополучия и формирование культуры здоровья дошкольников

Одним из важнейших видов музыкальной деятельности дошкольника является **пение.**

**Пение** – необходимый инструмент , позволяющий улучшить своё здоровье. Гортань – второе сердце человека.

Во время пения в организме вырабатывается **ЭНДОРФИН** , вещество, способствующее радости и хорошему настроению.

Пение стимулирует иммунитет, улучшает кровообращение, а диафрагма, поднимаясь и опускаясь, массирует печень.

Пение благотворно влияет на органы дыхания. Улучшается дренаж легких, тренируется дыхание, лечится бронхиальная астма, а также все виды простудных заболеваний.

Пение – это лучшая вентиляция легких и укрепление сердечной мышцы человека.

Пение – лучшее лекарство от заикания при регулярных занятиях.

Пение – отличный способ снять стресс и избавиться от депрессии

А также необходимо использовать **все виды речевых , дыхательных и артикуляционных гимнастик.** Это помогает снять напряженность артикуляционных мышц, активизирует речевой аппарат, развивает дикцию., развивает легкие.

Если рассматривать музыку не как праздное развлечение, а как один из способов помочь здоровью ребенка, можно достигнуть больших результатов!

**Будьте здоровы!**