

МУЗЫКА, ПЕНИЕ И ДВИЖЕНИЕ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

Подготовила

музыкальный руководитель

Ненашева Валерия Валерьевна

Музыка оказывает общеукрепляющее воздействие! Этот факт доказал российский академик В. М. Бехтерев.

Слушание музыкальных произведений улучшает психоэмоциональное состояние дошкольников. Часто наши дети, слушая классическую музыку, выражают свои впечатления в танцевальных импровизациях. Слушание правильно подобранной классической музыки П.И. Чайковского, М.И. Глинки, А. Вивальди, Ф. Шопена, И. Штрауса, Г. Свиридова, Д. Б. Кабалевского, повышает иммунитет детей, снимает у них напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Музыкально-ритмические движения, подвижные игры восполняют физиологическую потребность детского растущего организма в движении. Они мобилизуют физические силы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, вырабатывают грацию, координацию движений.

Пение, песенное творчество, попевки, артикуляционная гимнастика – помогает детям расслабиться, избавляет от стрессов, облегчает общение. Это идеальный способ помочь детям с нарушениями речи. Оно улучшает их артикуляцию, дикцию. Систематические занятия пением развивают экономное дыхание, благотворно влияют на стенки кровеносных сосудов, укрепляя их. Звук, зарождающийся во время пения, только на 15-20% уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации, что помогает стимулировать и улучшать их работу. Частое пение – это доступный практически каждому ребёнку способ улучшить функционирование иммунной системы организма, констатируют ученые.

Разные исследования свидетельствуют, что пение высвобождает многочисленные гормоны (эндорфин, серотонин, дофамин, которые действуют как усилители настроения. При пении гормоны стресса, адреналин и кортизол, напротив, расщепляются, что снижает нервное напряжение, раздражительность. Вдобавок, когда мы поем, происходит стимуляция шишковидной железы и высвобождается мелатонин – это улучшает сон, помогает предотвратить рак.

Таким образом, мы видим, что музыка помогает сохранению и укреплению здоровья детей. Ребенок слушает музыку, поёт, танцует, играет на музыкальных инструментах и оздоравливается. Ведь очень нужно прививать детям интерес и любовь к музыке, как важной составляющей здорового образа жизни.