

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ*****Васильева Мария Георгиевна***

музыкальный руководитель, 1 категория

МАДОУ д/с № 27 «Чебурашка»

г. Чайковский, Пермский край

**МУЗЫКА И ЗДОРОВЬЕ**

*Аннотация:* в статье поднимаются вопросы музыкального воспитания детей, рассматривается сила воздействия музыки на физическое развитие детей, их здоровье, а также на духовный мир человека.

Чем можно объяснить огромную силу воздействия музыки на духовный мир человека? Прежде всего, её удивительной возможностью отображать переживания людей в разные моменты жизни. Д.Б. Шостакович так высказывает свои мысли о значении музыки для человека: «В горе и в радости, в труде и на отдыхе музыка всегда с человеком. Она полно и органично вошла в жизнь, что её принимают как нечто должное, как воздух, которым дышат, не задумываясь, не замечая. Настолько беднее стал бы мир, лишаясь прекрасного, своеобразного языка, помогающего людям лучше понимать друг друга». Психологи, педагоги, музыковеды ведут большую исследовательскую работу в этом направлении. Установлено, что дети дошкольного возраста очень рано могут реагировать на музыку. Уже на первом году жизни ребенку можно привить способность прислушиваться к мелодии, правильно воспринимать её. Музыкальное воспитание детей в детском саду помогает раскрыть окно в этот пока ещё непонятный, но привлекательный, звучащий мир и тем самым обогатить личность ребенка. Часто родители спорят о музыкальности своего ребёнка.

Что же такое *музыкальность*? Главный признак её – способность эмоционально отзываться на музыку и воспринимать её. *Музыкальность детей* – это комплекс способностей, включающих интерес к музыке. Музыкальность не может существовать самостоятельно, она проявляется на фоне личностных особенностей ребенка, его интересов и потребностей. Не музыкальных детей нет. В зависимости от возраста и характерных особенностей не все и не во всём дети

одинаково себя проявляют. Одни довольно рано обладают высоким и звонким голосом, у других он может быть очень низким или развиваться очень медленно. Нередко таких детей называют «гудящими». Это неверно. У таких детей просто пока плохая связь между слуховым резонатором и голосовым аппаратом. Не нужно отчаиваться, пусть ваш ребёнок не будет певцом, но положительное отношение к песням у него останется. Также и в движениях наблюдается у одних яркое проявление ритмического слуха, а у других пока некоторая торопливость, неуверенность, недостаточная координация в движениях. Мы в детском саду помогаем развивать у детей музыкальность, т. е. музыкальный слух. Ритм и память. Эта работа ведётся на музыкальных занятиях, физкультурных и на утренней гимнастике, которые часто сопровождаются музыкой. Каждую неделю для детей проводятся развлечения, на которых дети встречаются со сказками, их любимыми героями, играют на музыкальных инструментах, слушают музыку и песни композиторов: В.Я. Шаинский, Д.Б. Кабалевского, П.И. Чайковского...

Также дети соревнуются вместе с клоунами в ловкости, смелости, находчивости, а подводит итоги по соревнованиям доктор Айболит. Мы стараемся в таких видах деятельности охватить и активизировать в действии стеснительных, медлительных детей. Ведь на утренниках они часто нежеланием выполняют что-нибудь индивидуальное, а порой просто отказываются и не выходят. Чтобы ребенок чувствовать себя равным с другими детьми мы стараемся дать ему такую роль, с которой он справился бы и почувствовал удовлетворение, а не боязнь. Чтобы наши дети были не стеснительными, здоровыми, радостными, должны помогать и родители в этом. Условия дома должны приближаться к тем требованиям, которые поставлены в детском саду для ваших детей. Как будет радовать малыша дудочка, веселая неваляшка, громкий барабан, звонкие погремушки!

Как будет приятно спеть с мамой песенку про Машеньку, Мишку, Зайку и др. А дети старшего возраста вам сами смогут сыграть на металлофоне или триоле, или детском аккордеоне простую песенку, которую разучили на музы-

кальном занятии, могут организовать концерт для игрушек. И ваше участие, а часто и помощь ребенку, будет очень приятна. С каким удовольствием дети могут много раз прослушивать музыкальные сказки, петь вместе с крокодилом Генной песню и поздравлять кого–нибудь, играя на «гармошке», потанцевать под звуки вальса и польки с любимой игрушкой. Домашние условия накладывают определённый отпечаток на восприятие детей на их музыкальное развитие.

А сейчас хотелось бы остановиться на вопросе о значении и воздействии музыки на физическое развитие детей, их здоровье. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует на общее состояние всего организма человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения и дыхания. В.М. Бехтерев, подчеркивая эту особенность, доказал, что если установить механизмы влияния музыки на организм, то можно вызвать или ослабить возбуждение. Занятия ритмикой, основанные на взаимосвязи музыки и движения, улучшают осанку ребенка, координацию, вырабатывают четкость ходьбы и ловкость бега. Динамика и темп музыкального произведения требуют в движениях соответственного изменения скорости, степени напряжения, амплитуды, направления. А правильная осанка не только красива, она обеспечивает нормальное положение и функционирование всех внутренних органов, и таким образом способствует укреплению здоровья. Разучивание плясок с детьми строится по принципу подражания малыша движениям взрослого. Хорошо, если в пляске участвует несколько детей.

Однако, в семье ребенок, не редко, растет одним среди взрослых. В таком случае полезно использовать детские игрушки в качестве партнеров малыша по пляске или танцу. Можно также рассаживать детские игрушки в качестве зрителей, перед которыми пляшет малыш. Ребенок будет охотнее и веселее плясать, если предварительно показать ему, как пляшет его любимая кукла Таня и мишка, а потом устроить веселый хоровод, в котором участвуют игрушки.

Песня развивает голосовой аппарат, укрепляет голосовые связки, улучшает речь, способствует выработке вокально–слуховой координации. Правильная

поза поющих регулирует и углубляет дыхание. Пение – наиболее доступный и поэтому ведущий вид музыкальной деятельности. Но мы, взрослые, должны учитывать возрастные особенности и развитие голосового аппарата ребенка. Ведь дети дошкольного возраста пока не могут пользоваться головным и грудным резонатором, как это делают взрослые. Малыши поют на связках, которые ещё не эластичны и не окрепли.

Поэтому громкое «крикливое» пение, громкий разговор вредно сказывается на связках детей.

А также оно отрицательно действует на нервную систему, создаёт излишнее возбуждение, утомляет. Неприятно оно и для окружающих. Но что делать, если ребенок хочет излить избыток энергии? Важно умело использовать, организовать и направить эти стремления, чтобы они служили ему не во вред, а на пользу.

А это значит, что надо научить малыша петь естественным голосом, без напряжения, не форсируя звук. Примером для ребёнка будет ваше правильное пение. Часто взрослые стараются петь, но для себя удобным звуком, а ребёнку это звучание низко и приходится ему не подпевать, а проговаривать.

Пропевая песни с детьми, нужно петь стараться более высоким голосом и тогда ребёнок, прислушиваясь к интонации взрослого, сможет подпевать песню. Здесь не требуется особых музыкальных или педагогических познаний, ведь мы не готовим из ребенка певца. Достаточно привить ему несложные навыки слушания музыки и приобщить к пению. Чем раньше начнется музыкальное воспитание ребенка, тем более эффективно будет служить музыка совершенствованию его духовных и физических сил. Развивая и тренируя слух малыша, очень важно в то же время оберегать и охранять его от непосильной нагрузки, которая весьма вредна для здоровья. Не рекомендуется в комнате, где находится малыш, включать на полную мощность радио, магнитофон или проигрыватель, даже если звучит спокойная, мелодичная музыка. Пение с детьми не должно быть излишне продолжительным, чтобы не наскучить малышу. Да и голосовые связки нельзя перенапрягать. Лучше всего пение чередовать со слу-

шанием музыки или с играми и плясками под музыку. К сожалению, встречаются родители, которые не желают с детьми петь, ссылаясь на то, что якобы у ребенка отсутствует слух. Это глубокое заблуждение. Общение с музыкой, слушание песен и попытки их самостоятельного исполнения – вот лучший путь развития музыкального слуха.

Иногда причиной затруднительного и фальшивого пения могут оказаться дефекты слуха, отсутствие необходимой координации между слуховыми ощущениями и голосовым аппаратом, а также какое-либо заболевание горла. В этих случаях необходима консультация врача.

Огромную помощь для осуществления музыкального воспитания ребенка в семье имеет правильный пробор репертуара. В этом отношении могут оказать помощь сборники для детей «Музыка» и, конечно же, грамзаписи детских музыкальных сказок, песен. Круг композиторов, пишущих для детей, в последние годы расширился. Советская музыка для детей отличается большим жанровым разнообразием. Интересны пьесы для самых маленьких «Гуляем–пляшем», «Мячик», «Погремушки» и др.. Среди ребят среднего и старшего дошкольного возраста большой популярностью пользуются песни «Бременских музыкантов», «Винно–пух» и др.

Советскими композиторами много создано прекрасных песен, которые помогают воспитывать чувства патриотизма, закладывают основы нравственных идеалов. Это песни Е. Тимичевой «Это наша Родина», «Праздник веселый», Д.Б. Кабалевского «Солнечный круг», песни Пахмутовой и др.

А как дети любят слушать музыкальные сказки! Дети танцуют и подпевают Красной шапочке, а также героям сказок «Теремок», «Три поросенка», декламируют сказки К.И. Чуковского.

Трудно переоценить значение музыкального воспитания в семье. Общение с музыкой обогащает внутренний мир малыша, дает ему духовную закалку на всю жизнь и служит незаменимым средством «гигиены души». Музыка способствует формированию характера и внутреннего мира. «Детство также невозможно без музыки, как невозможно без игры, без сказки», – говорил выдаю-

щийся советский педагог Сухомлинский.

Музыка в значительной мере помогает здоровому развитию всех духовных и физических сил ребёнка.

Поэтому родители и педагоги должны быть заинтересованы в том, чтобы встреча ребенка с музыкой состоялась вовремя, и чтобы музыка стала их верными помощником в деле воспитания.

### ***Список литературы***

1. Бабаджант Т. С. Музыкальное воспитание детей раннего возраста. – М.: Просвещение, 1973.

2. Бернадская М. Э. , Громова О. Е. критерии развития детей раннего возраста //Управление ДОУ,2003, №3.

3. Ветлугина Н. А. , Держинская И. Л. , Комисарова Л. Н. музыкальные занятия в детском саду из опыта работы. Пособие для воспитателя и музыкального руководителя. М.: Просвещение, 1984.

4. Зверева О. А. Сотрудничество с родителями детей раннего возраста//Управление ДОУ,2003 №6.

5. Зимина А. Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: М. Владос, 2000.

6. Костина Э. П. Камертон. Программа музыкального образования детей раннего возраста и дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 2004.