**Консультация для воспитателей по теме:**

**«Влияние музыки на психическое и физическое здоровье детей»**

**Музыка** воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора:

1) Вибрационный фактор **музыки** является стимулятором обменного процесса на уровне клетки.

2) Физиологический фактор **музыки** способен изменять различные **функции** организма – такие как дыхательная, двигательная, сердечнососудистая.

3) Психологический фактор через ассоциативные связи (связь, возникающая в процессе мышления, между элементами психики, в результате которой появление одного элемента, в определенных условиях, вызывает образ другого, медитацию способен значительно менять психическое состояние ребенка.

Музыка имеет фундаментальные начала всего живого: ритм, мелодию и гармонию. Она учит ребёнка чувствовать ритмы жизни, гармонизирует его собственные биоритмы, синхронизирует биохимические процессы организма.

В-третьих, **музыка** позволяет точно дозировать психофизическую нагрузку, начиная с прослушивания нежных звуков и доходя до мощных ритмов аэробики и танцев.

Разные виды **музыки** воздействуют на различные **функции организма**. Например, при нарушении дыхательной **функции** можно использовать духовые инструменты, при нарушении мелкой моторики пальцев – клавишные инструменты, при психоневрологических нарушениях – прослушивание **музыки**.

**Музыка** оказывает на нас огромное **влияние**, действуя на психику, эмоции, душу и тело. Звуки определённой тональности могут приводить человека в различные состояния, возбуждение, радость, грусть, и даже панический страх. С её помощью можно даже исцелять людей или помогать им справляться с их недугами!

О сильнейшем воздействии **музыки** на организм человека знали еще в древние времена и использовали ее в различных целях.

**Пение** способствует правильному формированию дыхания. Вокальные занятия являются профилактикой в первую очередь простудных заболеваний. Вокал нужен, чтобы “прокачивать” все наши трахеи и бронхи. Вокальная работа – отличная тренировка и вентиляция легких. Это очень важно для растущего организма ребенка. Пение снимает стрессы и помогает детям избавиться от страхов, и очень полезно сказывается для **детей** с заболеваниями дыхательных путей.

**Слушание** необходимо и эффективно на **музыкальных занятиях**, оно помогает восстановить дыхание, снять напряжение, снизить утомление, подготовить ребенка к дальнейшему восприятию **музыкального материала**. Слушание правильно подобранной **музыки повышает иммунитет детей**, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

**Музыкально**-**ритмические** упражнения мобилизуют физические силы, вырабатывают координацию движений, **музыкальность**, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно **влияют на кровообращение,** способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму. с помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка, умерить слишком возбужденные темпераменты и растормозить заторможенных детей, регулировать неправильные и лишние движения.

Известно, что еще Пифагор, Аристотель, Платон обращали внимание современников на профилактическое и лечебное воздействие **музыки**. Они утверждали, что **музыка** устанавливает порядок и гармонию во Вселенной, в том числе и, нарушенную болезнями, гармонию в человеческом теле.

**Музыка** позволяет установить равновесие в деятельности нервной системы, совершенствовать дыхательную функцию, регулировать движения, корректировать темперамент **детей.**

Для **детей актуально снятие психоэмоционального** и мышечного напряжения. Развитие чувства темпа и ритма, мыслительных способностей, вербальных и невербальных коммуникативных навыков, растормаживание речевой функции.

Поэтому в целях социализации и коррекции данной категории дошкольников мною применяются как традиционные, так и альтернативные приемы **музыкального** воздействия для нормализации эмоционального состояния, двигательных и речевых расстройств.

**Нетрадиционные музыкотерапевтические** **приемы** включают в себя: прослушивание классических произведений в исполнении симфонического оркестра.

При правильном подборе **музыка** оказывает воздействие на **психофизический** уровень активности организма. Воздействуя на человека на уровне биорезонанса, **музыка** изменяет частоту дыхания, пульс, ритмы электрической активности мозга.

**Мажорная** динамическая мелодия тонизирует центральную нервную систему, поднимает настроение и артериальное давление, ускоряя работу сердца, а минорная мелодичная спокойная **музыка**снимает перевозбуждение, уместна для релаксации.

Например, от угнетения, меланхолии можно освободиться при прослушивании произведений Л. Бетховена («К радости», 6 симфония); раздражение, гнев можно снять музыкой Р. Вагнера («Хор пилигримов») или И. С. Баха; при нервном истощении можно использовать музыку Э. Грига («Утро»), некоторые концерты А. Вивальди. Есть произведения, которые улучшают внимание, помогают сосредоточиться. К ним относятся «Времена года» П. Чайковского, «Лунный свет» К. Дебюсси, «Грезы» Р. Шумана.

**Танец, мимика и жест**, как и **музыка**, является одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Движение и танец снимают нервно-**психическое напряжение**, обладая **психотерапевтическим эффектом.**

Десять — двенадцать лет назад ученые Института педиатрии РАМН решили найти научное обоснование метода **музыкотерапии.** А самыми первыми пациентами, которые получали лечение **музыкой,** стали новорожденные отделения недоношенных.

Что показали исследования?

У детей, пострадавших от недостатка кислорода во время внутриутробного развития, будь они доношенными или недоношенными, как правило, активность ферментов клетки снижена. После того, как младенцам давали прослушивать классическую **музыку**, активность ферментов клетки у них повышалась. Это показал цитохимический анализ. Младенцам также замеряли артериальное давление, пульс, ритм дыхания. И всюду видели классическую реакцию адаптации: организм приспосабливался к окружающей среде и чувствовал себя лучше.

Исследователи включали младенцам метроном, который отбивал медленный ритм в темпе спокойной **музыки.** Внешне новорожденные вели себя неплохо: успокаивались, засыпали. Но цитохимический анализ бесстрастно отмечал: на фоне работающего метронома в клетках идет угнетение ферментов. Это, между прочим, доказательство того, что рок-**музыка** с ярко выраженным пульсирующим ритмом вредна маленьким детям. Ни в коем случае нельзя давать маленьким детям слушать **музыку через наушники**. Наши уши природой приспособлены для рассеянного звука. От направленного звука незрелый мозг может получить акустическую травму.

Музыка влияет не только на человека, но и на все живое, на растения, животных.

**Но нужно знать, что есть дети, которым музыкотерапия противопоказана**:

- Младенцам с предрасположенностью к судорогам.

-Детям в тяжелом состоянии, которое сопровождается интоксикацией организма.

- Больным отитом.

- Детям, у которых резко нарастает внутричерепное давление.

И все же можно сделать вывод, что занятия **музыкой** способствуют общему развитию личности ребенка.

**Музыка**- это действительно очень хорошее лекарство, просто нужно его правильно принимать! И каждый человек должен понять, что без **музыки нельзя жить!**