**Оздоровительная функция музыки как соответствующая система музыкального воспитания дошкольников**

  Возраст от трех до семи лет — важный период, в котором формируется человеческая личность и закладываются прочные основы здоровья. Одна из задач музыкального руководителя — укреплять здоровье детей дошкольного возраста. Она является необходимым условием их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма в непосредственной образовательной деятельности «Музыка». К интеллектуально-познавательному развитию предъявляются высокие требования, реализовать которые может только здоровый дошкольник.

Привычки к здоровому образу жизни, выработанные с детства, будут определять всю последующую жизнь человека. В нашем ДОУ проводится активная оздоровительная работа среди дошкольников: используются в режиме дня естественные факторы внешней среды, повышаем двигательную активность детей в НОД «Музыка» и «Физическая культура», на праздниках и развлечениях, проводим «Дни здоровья». Основной целью этой работы является формирование у ребенка осознанной потребности быть здоровым, которое осуществляется в процессе постижения лучших образцов музыкальных произведений различных жанров, эпох и последующей рефлексии пережитых ощущений, эмоций. Музыкально-ритмические и физические упражнения совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, снижая заболеваемость и делая жизнь ребенка более безопасной, благодаря таким качествам как ловкость, сила, гибкость; готовят ребенка к школе, постепенно приучают его выдерживать нагрузки, проявлять волю, способны помочь ребенку справляться со стрессовыми ситуациями.

Проведенный анализ показал, что движения под музыку, танцы, дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика, слушание музыки благоприятно сказываются на нервной системе ребенка, на его физическом и моральном развитии. Изучение массового педагогического опыта позволило расширить представления о состоянии и перспективах применения движений под музыку в учебно-воспитательном процессе дошкольного учреждения.

Дети любят бегать, прыгать, танцевать, т. к. эти занятия улучшают в их организме кровообращение, повышают обмен веществ, вызывают положительные эмоции, повышают настроение. Все это способствует формированию мотивации, побуждающей к максимизации двигательной активности такого характера, а позже к формированию интереса к систематическим занятиям танцами или физической культурой. По мере взросления эти занятия перейдут в привычку, которая непременно будет доставлять удовольствие, т. к. результатом будет не только хорошее настроение, но и физическое совершенство.

Музыкально-ритмические движения — полифункциональное средство в воспитании и развитии здорового ребенка, как физически, так и духовно. Большое разнообразие движений под музыку рассматриваются как средство двигательной активности, несущее функции физического развития и оздоровления детей. Не менее важная функция движений связана с эстетическим воспитанием — формирование культуры движений.

Важным показателем культуры движений является красивая осанка. Кроме этого состояние осанки является одним из показателей здоровья детей. Поэтому наша задача формировать правильную осанку у детей в НОД «Музыка» и физкультуре под музыку. Музыка и движения представляют собой мощное средство для развития музыкально-двигательного творчества детей.

Разностороннее воздействие на человека движений и музыки, тесная взаимосвязь музыки и движений выполняют образовательно-воспитывающую функцию. В музыкальную программу И. Каплуновой и И. Новоскольцевой «Ладушки» по которой мы работаем включены такие виды движений, как физические упражнения, хореография и музыкальные игры, среди которых танцам, ритмической гимнастике и играм отводится ведущее место. Эти музыкальные движения развивают у ребенка двигательные навыки, двигательные качества — ловкость и координацию движений, быстроту слухо — двигательной реакции, общую выносливость, способствующие улучшению состояния здоровья и физического развития старших дошкольников.

Перечисленные упражнения способствуют укреплению мышц спины, живота, плечевого пояса и ног, что приводит к формированию правильной осанки. Кроме оздоравливающей и развивающей функций музыкальные движения имеют и воспитывающую функцию, проявляющуюся в формировании культуры движений, приобщающей детей к музыкальному и народному творчеству. Культура движений включает такие компоненты, как красота, пластичность, легкость, ритмичность, точность движений, выразительность исполнения и эмоциональную отзывчивость на музыкальное восприятие.

Наши методы и методические приёмы воспитания и обучения направлены также и на создание положительно-эмоционального фона не только на занятиях музыкальными движениями, но и в других видах деятельности детей, связанных с организацией здорового образа жизни. В результате, ребёнок получает радость, эмоциональное благополучие, которые придают ему уверенность в своих силах. Таким образом, музыкальный и двигательный материал, формы и методы, а также природная и фольклорная тематика, положенные в основу программы «Ладушки», способствуют укреплению здоровья, физическому и духовному развитию детей. Организацию здорового образа жизни как педагогический процесс, имеющий свои оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи и формы, мы реализуем с помощью движений под музыку. К формам организации здорового образа жизни относятся: занятия музыкальными движениями в НОД «Музыка»; утренняя зарядка средствами ритмической гимнастики; оздоровительные мероприятия в режиме дня — музыкальные и танцевальные паузы; активный отдых — развлечения и праздники; контакт с семьей. Например, летом мы всегда проводит спортивный праздник с родителями «Здоровые дети — здоровая семья», «Мы танцуем, играем, поем!», праздник Нептуна в открытом бассейне, показываем кукольные спектакли о здоровом образе жизни.

Дети с удовольствием участвуют в театральных этюдах и постановках спектаклей-игр, не только успокаивающих, но и обучающих и развивающих. Инсценируют стихотворения и маленькие поучительные рассказы. Так, под определенный характер музыки дети попадают в сказку, изображают героев любимых сказок и сами сочиняют собственные сказки. В прошедшем учебном году с детьми мы поставили сказки: «Аленький цветочек», «Красная шапочка», «Пожар в лесу», «Теремок на новый лад». Данные сказки помогли детям почувствовать себя настоящими актерами. Дети превращаются в рыбок, бабочек, зайчиков, различных героев сказок. Хочется отметить, что даже самые обычно малоактивные дети с удовольствием импровизируют и передают волшебные образы. Некоторые мелодии обладают высоким терапевтическим эффектом, по возможности мы используем их в НОД в разделе «Слушание музыки».

Представители классической, отечественной школы музыкотерапии, сходятся, во мнении, что лучшая музыка для лечения и расслабления — классическая, представленная известными композиторами, а также музыка, основанная на традиционных народных мотивах. От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка Первого концерта П. И. Чайковского. Помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий романтическая музыка: «Романс» Ф. Шуберта, «Маленькая серенада» В. Моцарта.

Для профилактики утомляемости слушаем «Утро» Э. Грига. Поднимают настроение, избавляют от депрессий, стимулируют творческий импульс «Болеро» Равеля, «Танец с саблями» А. Хачатуряна. Полное расслабление можно получить от «Вальса» Д. Шостаковича, «Романса» Г. Свиридова. Развитию умственных способностей у детей помогает музыка В. Моцарта. Головную боль снимает «Полонез» Огинского. Практически на каждом занятии, используется метод вокалотерапии, где дети исполняют песни, воспитывающие доброту, чувство товарищества, направленные на зарядку положительными эмоциями и психологическую разгрузку. Так, например, песни «Верьте в чудеса», «Будьте добры!», «С нами, друг!», «Если добрый ты…» выполняют все эти задачи. Музыка сопровождает нас на протяжении всей жизни. Но много ли мы знаем о ней? Популярная ритмичная — способствует эмоциональной разрядке, классическая — воспитывает нравственно эстетические чувства, формирует духовные потребности, взгляды, убеждения. Из этого следует, что музыку нужно слушать различную, в определенных дозах и в определенное время. Музыка выступает как средство отвлечения от беспокоящих человека мыслей, и как средство успокоения и даже лечения. Большое значение играет музыка как средство борьбы с переутомлением. Музыка может задавать определенный ритм перед началом работы, настраивать на глубокий отдых во время перерыва. Проведение учеными наблюдения над людьми с различной музыкальной подготовкой показали, что сильное физиологическое воздействие на организм производят только хорошо известные классические и народные мелодии.

Поэтому, используя музыку в качестве вспомогательного лечебного средства, учитываем соответствующие вкусы отдельных детей. Воспринимая музыкальное произведение, слушатель создает в своем воображении свои ассоциации. Известно, что музыкальные ритмы 3/4 — вальс действует успокаивающе, а ритмы 2/4, 4/4 оказывает бодрящее воздействие. Не редко в НОД «Музыка» используем прием музицирования на детских шумовых и русских народных музыкальных инструментах. Среди музыкальных инструментов можно выделить лидеров по воздействию на состояние ребенка. Наибольшее влияние оказывает органная музыка. Деревянные духовые инструменты, фагот или гобой, благотворно действуют на печень, а вот сердечно — сосудистая система предпочитает струнные — скрипка, виолончель, гитара. По своему назначению классические произведения делятся на детские, релаксационные, активизирующие и смешанные.

Музыкальные этюды, действуют на определенные нервные клетки и вызывают соответствующий эффект: расслабляют, успокаивают и т. д. В классическую релаксационную программу входят следующие произведения: Бах И. С. «Ария из сюиты № 3», Шуберт Ф. «Аве-Мария», Вивальди А. «Зима», Чайковский П. И. «Июнь» и «Октябрь» из цикла «Времена года». Помимо этого, ученые советуют слушать классическую музыку, активизирующую мозговую деятельность, помогающую вернуть утраченную и израсходованную энергию. К активизирующим музыкальным произведениям относятся творения В. Моцарта: «Рондо» из «Маленькой ночной серенады», отрывки из оперы «Волшебная флейта», П. И. Чайковского — вальсы из балетов, «На тройке» из цикла «Времена года», С. М. Глинки «Романсы», А. Вивальди «Весна» и т. д. Самое главное — помнить, что музыку надо пропустить через себя. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений усиливают внимание, тонизируют нервную систему. Под музыку выстраивается ритмика организма, при которой физиологические реакции протекают наиболее эффективно. При умело подобранной мелодии снижается утомление, улучшается самочувствие. Лечебное воздействие музыки люди заметили еще в глубокой древности. Шаманы и жрецы изгоняли болезни при помощи специальных песен-заклинаний, ритмических композиций, исполняемых на бубнах и других инструментах. Благотворное влияние мелодичной музыки на больного отмечали и древние греки, и египтяне. Современная наука использует музыку для профилактики и лечения самых разных заболеваний.

**Литература:**   Георгиев Ю. Музыка здоровья: (Доктор мед. наук С. Шушарджан о музыкальной терапии) Готсдинер А. Л. Музыкальная психология.- 2010г. Ежова Н. Н. Рабочая книга практического психолога, 2009г. Кузнецова М. Н., Шищенко В. М., Петричук С. В. Ароматерапия в системе оздоровления дошкольников. Методическое пособие. 2010г. — (Дошкольное воспитание и развитие). Петрушин В. И. Музыкальная психология — 2009г. Тарасова К. В., Рубан Т. Г. Дети слушают музыку: Методические рекомендации к занятиям с дошкольниками по слушанию музыки. — 2001г.