**Музыка, как средство здоровье сбережения**

 Эмоциональная отзывчивость и развитый музыкальный слух позволяет детям в доступных формах откликнуться на добрые чувства и поступки, помогут активизировать умственную деятельность и, постоянно совершенствуя движения, разовьют дошкольников физически.

Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует на общее состояние всего организма ребенка, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

В.М. Бехтерев, подчеркивая эту особенность, доказал, что если установить механизм влияния музыки на организм, то можно вызвать или ослабить возбуждение.

П.И. Анохин, изучая вопросы влияния мажорного или минорного лада на самочувствие, сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность и отдых человека.

Пение развивает голосовой аппарат, укрепляет голосовые связки, улучшает речь, способствует выработке вокально-слуховой координации. Правильная поза поющих регулирует и углубляет дыхание. Музыкальный ритм движения улучшает осанку ребенка, координацию, вырабатывают четкость ходьбы и легкость бега. Динамика и темп музыкального произведения требуют и в движениях соответственно изменять скорость, степень напряжения, амплитуду и направление.

 Музыка, сопровождая утреннюю гимнастику и физические занятия, активизирует детей, заметно повышает качество выполняемых ими упражнений. Звучащее музыкальное произведение повышает работоспособность сердечнососудистой, мышечной, дыхательной систем организма. При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается легочная вентиляция, увеличивается амплитуда дыхательных движений. Так же развивается музыкальность у детей, эмоциональная отзывчивость, слух. Ребенок учится воспринимать музыку, двигаться в соответствии с её характером, средствами выразительности.

Таким образом, музыка– одно из доступных средств физического развития детей. А здоровье ребенка – это не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

О лечебной силе музыки свидетельствуют самые древние источники. Так Пифагор, Аристотель, Платон считал, что музыка восстанавливает нарушенную болезнью гармонию в человеческом теле. Врач Авиценна ещё тысячу лет назад лечил музыкой больных нервными и психическими заболеваниями.

Привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность ребенка, можно разнообразить с пользой для здоровья и дать позитивный настрой на весь день.

Слушание музыки и разучивание песен можно перемежать с игровым массажем или пальчиковой игрой, все это является профилактикой простудных заболеваний. Речевые игры лучше сопровождать музыкально-ритмическими движениями, игрой на детских музыкальных инструментах.

 Предлагаю несколько игр и пальчиковую гимнастику, которые легко можно провести самим дома.

Приложение 1

 ИГРА СО СНЕЖКАМИ

**Задачи:**

* Развивать чувство ритма, чувство четкой пульсации
* Добиваться синхронности исполнения.

Раз, два, три, четыре,

Мы с тобой снежок слепили.

Круглый, крепкий, очень гладкий

И совсем-совсем не сладкий.

Раз – подбросим,
Два – поймаем,
Три- уроним

 И …сломаем

Дети с родителями выполняют движения по тексту, стараясь выполнять и говорить текст синхронно.

Приложение 2

 КАК-ТО МЫ В ЛЕСУ ГУЛЯЛИ

 *Музыкальная подвижная игра*

 *Средний возраст*

***Задачи:*** Учить соблюдать правила игры.

Развивать умение четко выполнять движения.

Развивать ритмический слух, внимание, выдержку

**Ход игры:** Как-то мы в лесу гуляли, и медведя увидали.

*(идем по кругу хороводом)*

Он под деревом сидит и тихонечко храпит.

*(присаживаемся на корточки, руки под голову)*

Мы вокруг него ходили, косолапого будили.

*(сходимся и расходимся высоким шагом)*

«Ну-ка, мишенька, вставай, нас скорее догоняй!»

*(ритмичные хлопки в ладоши, затем «догонялки»)*

Приложение 3

 ДОБРЫЙ ДЕНЬ

 *Упражнение-приветствие*

Добрый, добрый, добрый день,
Добрый день, добрый день
Нам здороваться не лень, Нам совсем не лень.
*На окончании фразы - найти себе пару и встать лицом к друг другу. Теперь здороваемся по слогам:
здрав-ству-те! при этом на каждый слог выполняем какое либо движение, например:*
здрав! - *дотронулись до головы*
ствуй!- *дотронулись до носа!*
те! - *хлопнули в ладоши!*

Приложение 4

 **Массаж в парах «Паучина»**

 *рисуем пальчиком по спинке друг другу*

Пау-паучина паутину шил.

*(рисуем спираль)*

Вдруг закапал дождик.

*(стучим пальчиками по спине)*

Паутину смыл.

*(поглаживание руками)*

Выглянуло солнце (кулачками печатаем)

 стало припекать.

(*рисуем лучики)*

Паучина начал все плести опять.

(*рисуем спираль)*