**Консультация : «Музыка и здоровье детей»**

Музыка лечит,  музыка успокаивает, музыка  поднимает настроение… Обучая детей музыке, мы укрепляем их здоровье.

**Пение.**  Систематические занятия пением развивают экономное дыхание, благотворно влияют не только на функции дыхательного аппарата, но и на стенки кровеносных сосудов, укрепляя их.  Зарождающийся во время пения , звук,  только на 15-20% уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации. Это своеобразный вибрационный массаж внутренних органов может стимулировать и улучшать их работу.

**Голос**– это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания.

**ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ**

А- снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь; Э- улучшает работу головного мозга; И- лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос; О- оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем; У- улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин); Ы- лечит уши, улучшает дыхание.   **ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ** **ОМ** – снижает кровяное давление; **АЙ, ПА –** снижают боли в сердце; **УХ, ОХ, АХ** – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.  Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных  согласных звуков (лучше их пропевать)

**В, Н, М** – улучшает работу головного мозга;

**С**– лечит кишечник, сердце, легкие;

**Ш**– лечит печень;

**Ч**– улучшает дыхание;

**К, Щ** – лечат уши;

**М**– лечит сердечные заболевания.

       Но следует помнить, что для вокалотерапии,  лучше использовать мелодии русских народных и детских песен. **Необходимо знать  некоторые подробности при прослушивании музыки с детьми:** — Нельзя давать маленьким детям слушать музыку через наушники, т.к. это может испортить слух, уши у ребенка воспринимают только рассеянный звук. — Музыку следует слушать не громко, а примерно как разговариваете, это самое оптимальное прослушивание.

— При прослушивании музыки работа сердца и дыхания подстраивается под ритм музыки, поэтому Вы должны понимать, какую музыку и какого ритма стоит включать ребенку, а какую нет.

**Помните:**  Тяжелая музыка отрицательно влияет на детскую психику, некоторые исследователи утверждают, что она как бы «зомбирует» ребенка. Низкочастотная музыка вызывает ухудшение самочувствия и апатию. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Прекрасной колыбельной для вашего ребенка станет знаменитая «Лунная соната» Бетховена. Старайтесь подбирать для малыша произведения, в которых задействованы один-два музыкальных инструмента. Такую музыку ребенок воспримет лучше.

**Музыкальная терапия противопоказана**:

 -детям с предрасположенностью к судорогам; - детям с серьезным состоянием здоровья, которое сопровождается отравлением организма;  -детям, страдающим от отита   -детям, у кого резко повышает внутричерепное давление. Ну вот и все, что я хотела рассказать про пользу музыки для воспитания и здоровья детей и взрослых. Слушайте хорошую и полезную музыку, будьте здоровы, и чтобы Ваши детишки росли умными и здоровыми.

Памятка : «Игры, которые лечат».

**Живопись с помощью пальцев.**

Такой вид живописи благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет. Краски растекаются и переливаются, как эмоции. Такая живопись помогает адекватно выразить эмоциональное состояние ребенка: гнев, обиду, боль, радость. Это позволит отследить внутреннее состояние ребенка. Прикосновение к краскам, их размазывание по ватману позволяет более полно включиться в процесс творчества, мобилизует  внутренние резервы организма.

Перед началом работы необходимо надеть на ребенка фартук, дать легко смываемые краски и закрыть поверхность стола клеенкой.

Начните вместе с ребенком, покажите ему, как это делать. Расспросите, что он нарисовал.

**Работа с глиной.**

Работа с глиной оставляет приятные ощущения, помогает расслабиться. Глина обладает свойствами, способствующими заживлению ран.

Занятия с глиной позволяют снять стресс, помогают выражению чувств, избавляют от избытка слов, если ребенок болтлив, и приобщают к социальной активности необщительных детей.

При работе с глиной можно выполнить следующие задания:

* закройте глаза и почувствуйте кусок глины, подружитесь с ним. Какой он: холодный, теплый, влажный, сухой?;
* сожмите, разгладьте глину пальцами, тыльной стороной руки;
* проткните глину;
* пошлепайте по ней, пощупайте место от шлепка;
* оторвите кусочек и сделайте змею, сожмите кусок.

**Игры с песком.**

Игры с песком имеют положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта:

* при взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние;
* развитие мелкой моторики и тактильно - мнемонической чувствительности влияет на развитие центра речи в головном мозге ребенка, формирует произвольное внимание памяти;
* с развитием тактильно – мнемонической чувствительности и мелкой моторики ребенок учится прислушиваться к своим ощущениям и проговаривать их.

При игре с песком можно выполнять такие упражнения:

* поскользить ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения;
* выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро;
* пройтись ладошками по проложенным трассам, оставляя на них следы;
* создать отпечатками ладоней, кулачков, ребрами ладоней разные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с предметами окружающего мира;
* пройтись по поверхности песка каждым пальцем обеими руками;
* можно группировать пальцы по два, три, четыре, пять;
* поиграть пальчиками по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мелкие движения вверх- вниз.
* Для игры с песком в помещении необходимы:
* водонепроницаемый деревянный ящик;
* чистый просеянный песок (лучше его прокалить);
* вода в кувшине, чтобы можно было смочить песок;
* баночки с водой для смывания песка.

.