



## Музыка и здоровье!

Тысячи лет существует музыка на земле и тысячи лет люди снова, и снова пытаются ответить на следующие вопросы:

- В чем сила музыки?

- Почему музыка волнует и трогает?

- Почему к ней, как к солнечному свету тянутся не только люди, а даже животные и растения?

- Почему именно с музыкой человек связывает свои представления о прекрасном, говоря: «музыка природы», «музыка души»?

Сила музыки поистине безгранична. Она способна оздоравливать, пробуждать лучшее, что есть в человеке – его стремление к красоте, любви, созиданию.

*В.А.Сухомлинский сказал: «Музыка является самым чудодейственным, самым тонким средством привлечения к добру, красоте, человечеству. Как гимнастика выпрямляет тело, так музыка выпрямляет душу человека»*

Меня, как педагога, волнует, какими вырастут наши дети. Хочется верить, что наше будущее – грамотные, физически и нравственно здоровые люди.

Каким же образом можно посредством музыкальных занятий сохранить и укрепить здоровье воспитанников? Каждый вид музыкальной деятельности имеет свой оздоравливающий эффект.

**Пение** – лучшее лекарство для детской души! Это:

Дыхательная гимнастика

Укрепление сердца

Развитие голосового аппарата

Снятие нервного напряжения

**Танцевальные движения:**

- Правильная осанка
- Координация движений
- Улучшение гибкости, подвижности тела
- Ориентировка в пространстве

**Слушая музыку**, дети учатся ценить прекрасное в искусстве, природе, быту, отношениях людей.

**Музыка понятная и прочувствованная – важное средство нравственного воспитания!**

## Пальчиковая гимнастика:

- развитие мелкой моторики рук
- развитие речи.

Разучите с ребенком пальчиковые игры и играйте вместе!

Раз, два, три, четыре, пять,  
Вышли пальчики гулять.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
В домик спрятались опять!

*Сжимать и разжимать пальцы.  
Выполнять движение «фонарики».  
Сжимать и разжимать пальцы.  
Сжать руки в кулаки.*

Вот кудрявая овечка.  
Шерстка мягкая, в колечках..

*Играть растопыренными пальчиками.  
Поочередно соединять все пальцы с  
большим («колечки»).*  
*Поглаживать кисти рук поочередно.  
Раскрыть ладони.*

Шерстка мягкая, густая –  
Шубка у овцы такая!

*Пальцы обеих рук ритмично соединяются  
в замок.  
Ритмичное касание пальцев обеих рук.*

Дружат в нашей группе  
Девочки и мальчики.  
С вами мы подружим,  
Маленькие пальчики.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Начинай считать опять.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Мы закончили считать.

*Поочередное касание пальцев на обеих  
руках, начиная с мизинцев.  
Повторить предыдущие движения.*

Пекарь, пекарь, их муки  
Испеки нам колобки,  
Да сушки Ванюшке,

*Выполнять движение «печем тирожки».*

Да баранки Танюшке,

*Соединить большой и указательный  
пальцы на каждой руке отдельно.*

Да бублики Гришке,

*Соединить большие пальцы и  
указательные.*

Да крендель Маришке.

*Слегка раздвинуть руки в стороны*

*Большой и указательный пальцы  
соединить, как звено цепочки.*

Пойте детские песенки!

Слушайте классическую музыку!



Танцуйте, играйте!

Наслаждайтесь музыкой и обществом друг друга!