

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 49 «ФЕЯ»

Консультация на тему:

«Музыка и танец как средство оздоровления»

**Музыкальный руководитель
Ивашишникова Т. А.**

г. Ставрополь

О том, что искусство лечит, знали в глубокой древности. Швейцарский этнограф О. Штель описал случаи, когда в древнем Хорезме с помощью танцевальной музыки, оживляли человека, считавшегося умершим. Они хорошо знали звуки, каких инструментов наиболее благоприятны при тех или иных болезнях. Знали, что медленная, спокойная по характеру музыка влияет на ритм сердца, снижает давление, а быстрая танцевальная — повышает его.

Доказано, что звуки могут быть как созидательными, так и разрушительными. Известно, что человеческий голос может разбить вдребезги винный стакан — и не только, достаточно напомнить о библейском событии — разрушении стен города Иерихона, которые пали от звука труб.

Платон считал, что музыкальное воспитание — более действенное средство, чем все другие, потому что ритм и гармония находят свой путь в глубину души. Пророческими, как откровение, для нас являются и другие слова Платона:

Аристотель утверждал, что музыка обладает силой формировать характер.

По мнению Ибн Сины (Авиценны) звуки и движения могут возносить душу от слабости к силе и наоборот. Лучшим средством сохранения здоровья он считал движение и пение, созерцание природы и произведений великих мастеров живописи, скульптуры.

Давно замечено, что музыка, песни и танцы оказывают на человека сильное физическое воздействие и в умелых руках могут служить целительным средством. Известен обычай казаков, собирающихся вокруг смертельно раненого воина, и устраивающих пляски вокруг умирающего. Раненый приходил в себя и начинал выздоравливать. Скорее всего, это связано с действием мощного биополя стоящих кольцом вокруг него людей.

Народные танцы и песни, игры и обряды являются мощным средством духовной и физической подзарядки. Коллективные танцы и хоровое пение повышают энергетику участников, создают доброжелательное взаимоотношение.

Танец в сочетании с музыкой оздоравливает физически и духовно. Во время танца лечатся сердечнососудистые заболевания людей любого возраста, усиленно обогащаются кислородом все ткани организма, восстанавливается гибкость суставов, интенсивнее становится обмен веществ, накапливается жизненная энергия.

Болезнетворные сдвиги в психике создает высокая громкость звука (выше 95 децибел), она вызывает сужение периферических сосудов, нарушает сердечный ритм, появляются раздражительность и головные боли. Однозначно можно утверждать, что громкая музыка и подчеркнутые ритмы ударных инструментов вредны не только для слуха, но и для нервной системы, особенно подростков, ею увлекающихся, может даже вызвать устойчивую нервную болезнь (синдром хронической усталости).

Очень полезно для здоровья водить хороводы. Национальные народные танцы обычно включают в себя и элементы хоровода. То, что участники

берутся за руки, образуя кольцо, многократно усиливает мощность энергетики, собравшихся в круг. Это оказывает благотворное целительное воздействие на участников.

В танце мышцы растягиваются не меньше, чем при плавании. Танцевальный час отдыха развивает выносливость организма так же эффективно, как езда на велосипеде, улучшает деятельность сердечнососудистой системы с тем же успехом, что игра в баскетбол. Даже вальс и танго заставляют полностью расслабиться, забыть будничные заботы, отдаваясь во власть мелодии. Не зря о танце говорят: «Боль разведа руками, затопчу каблучками».

Танец имеет большое воспитательное значение. Осваивая его, дети не только разучивают движения, но и создают художественный образ, а для этого надо понимать музыку и замысел автора. Найти характер движений.

Танец оказывает большое эмоциональное воздействие на исполнителей и зрителей, поэтому его нужно использовать широко, как средство художественного, эстетического и нравственного воспитания детей.

Плавные, ритмичные движения под мелодичную, красивую музыку и озорные весёлые пляски доставляют эстетическое наслаждение каждому ребёнку и являются одним из любимых видов двигательной активности дошкольников.

Танцевальные упражнения прививают правильную постановку рук, ног, туловища, умение сочетать движения в различных плоскостях, с различной амплитудой, определять точность положения частей тела, координационную целесообразность движений.

Танцы и танцевальные упражнения могут быть одним из наиболее эффективных средств тренировки детского организма. Они используются как средство тренировки и расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения. Развития ритмичности и координации движений.

Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благотворительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности суставов и развивают выносливость. Формирует правильную осанку, красивую и лёгкую походку, грациозные и изящные движения.

С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости координации движений.

Танец может служить не только как средство психофизической регуляции, но и как средство установления межличностных отношений в группе, проявления индивидуальности личности каждого ребёнка, самовыражения, высвобождения в движении подавленных чувств, самоутверждения.

Использование музыки и танца стимулируют творческий потенциал детей, способствует коррекции системы отношений личности.

Таким образом, музыка и танец имеют большое оздоровительное значение.