**«Музыка, как средство здоровьесбережения»**

Занятия музыкой способствуют общему развитию личности ребенка. Взаимосвязь между всеми сторонами воспитания сплачивается в процессе разнообразных видов и форм музыкальной деятельности. 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.

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 средств физического развития детей. А здоровье ребенка – это не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Поэтому оздоровление детей становится приоритетным направлением в детском саду.

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.

Музыкально-оздоровительная работа в детском саду – это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с  целью формирования полноценной личности ребенка.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на музыкальных занятиях следующих здоровьесберегающих технологий.

***Валеологические распевки.***

***Дыхательная гимнастика.***

***Артикуляционная гимнастика.***

***Игровой массаж.***

***Пальчиковые игры.***

***Речевые игры.***

***Музыкотерапия.***

Привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность ребенка, можно разнообразить с пользой для здоровья.

**Валеологическая песенка-распевка**

*«Здравствуйте!»*

Солнышко ясное, здравствуй!

Небо прекрасное, здравствуй!

Все мои подружки, все мои друзья,

Здравствуйте, ребята! Как люблю вас я!

*(пропевать с ребенком в веселом, мажорном настроении)*

**Артикуляционная гимнастика**

*«Бегемотик»*

Бегемотик рот открыл,

Подержал. Потом закрыл.

Подразним мы бегемота —

Подшутить над ним охота.

*(упражнение выполнять по 3-5 раз в день,*

*рот держать открытым считая до 5)*

**Игровой массаж**

*Массаж лица*

Водичка, водичка, умой моё личико,

*Потереть ладонями друг о друга.*

Чтобы глазки блестели,

*Средними пальцами провести, не надавливая о закрытым глазам от внутреннего края века к внешнему.*

Чтобы щёчки краснели,

Чтоб смеялся роток,

*Ладонями провести от бровей до подбородка и обратно вверх.*

Чтоб кусался зубок.

*Помассировать большими пальцами вески.*

Современные методы здоровьясбережения на музыкальных занятиях помогает обеспечить более бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей, выявить и развить музыкальные способности и творческий потенциал каждого ребенка.

