**«Музыка, как средство здоровьесбережения»**

Занятия **музыкой** способствуют общему развитию личности ребёнка. 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 ребёнка, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. Учёный В. Бехтерев, подчёркивая эту особенность, доказал, что если установить механизм влияния **музыки на организм**, то можно вызвать или ослабить возбуждение.

Физиолог П. Анохин, изучая вопросы влияния мажорного и минорного лада на самочувствие человека, 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 ребёнка, координацию, вырабатывает чёткость ходьбы и лёгкость бега. Динамика и темп **музыкального** произведения требуют и в движениях, соответственно, изменять скорость.

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

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

Система **музыкально-оздоровительной** работы предполагает использование на **музыкальных занятиях здоровьесберегающих технологий :**

* Валеологические попевки
* Дыхательная гимнастика
* Артикуляционная гимнастика
* **Оздоровительные** и фонопедические упражнения
* Игровой массаж
* Пальчиковые игры
* Речевые игры
* **Музыкотерапия**

Привычные виды **музыкальной деятельности**, развивающие творческие способности и **музыкальность ребёнка**, можно разнообразить с пользой для **здоровья**. Начиная **музыкальные** занятия с жизнеутверждающей валеологической распевки, мы даём позитивный настрой ребёнку на целый день.

Современные методы здровьесбережения на **музыкальных** занятиях помогают обеспечить более бережное отношение к физическому и духовному **здоровью детей**, выявить и развить **музыкальные** способности и творческий потенциал каждого малыша. Валеологические знания, полученные на занятиях, будут способствовать формированию привычки жить в гармонии с собой и окружающим миром.