**Здоровье ребенка**, как говорится во Всемирной организации здравоохранения, - это не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Одна из самых актуальных и "больших" проблем, стоящих перед современным обществом – это проблема **здоровья детей**. Немалое количество **детей**, гиперактивны, не могут совладеть со своим телом и эмоциями. И наоборот, некоторые дети пассивны, вялы, находятся как - бы вдали от внешнего мира. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. От **здоровья**, жизнерадостности **детей**зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Ни для кого не секрет, что наши дети сейчас намного чаще болеют. Болеют не только простудными заболеваниями. В наше, непростое для **детей и взрослых время,** ребёнок перенасыщен информацией из СМИ, владеет компьютером и как кажется на первый взгляд – развивается не по годам. Чем же это грозит ребёнку? Ребёнок не может адекватно воспринять информацию, он впитывает её по-своему, т. е. неадекватно. Естественно, вследствие этого изменяется внутренний мир ребёнка, его психика. Это даёт своё отражение на **здоровье дошкольника**, поэтому **оздоровление детей** в последнее время становится приоритетным направлением в работе многих ДОУ.

Особенно эффективно **оздоровительную** работу проводить с использованием такого могучего средства в решении воспитательных, образовательных и коррекционных задач, как **музыка**. Тем более, что именно **музыка**, из всех видов искусства, является самым сильным средством воздействия на человека. **Музыка** оказывает на нас огромное **влияние**, действуя на психику, эмоции, душу и тело. Звуки определённой тональности могут приводить человека в различные состояния, возбуждение, радость, грусть, и даже панический страх.

О сильнейшем воздействии **музыки** на организм человека знали еще в древние времена и использовали ее в различных целях.

В Древности выделяли 3 направления **влияния музыки на человека**:

1. На духовную сущность человека.

2. На интеллект.

3. На физическое тело.

*«****Музыка, её первый звук, родилась одновременно с сотворением мира»***- так утверждали древние мудрецы.

**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 разнообразных **здоровьесберегающих технологий**. Среди которых валеологические песенки-распевки, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, оздоровительные и фонопедические упражнения, игровой массаж, пальчиковые игры, речевые игры, музыкотерапия. На некоторых технологиях я хотела бы остановиться подробнее.

**Валеологические песенки-распевки.** Цель распевок – подготовить голосовые связки к пению и упражнять в чистом интонировании определенных интервалов. С них я начинаю все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты «Здравствуйте, ручки», «Доброе утро» и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. **Дыхательная гимнастика** для детей приучает дышать носом (что важно для профилактики респираторных заболеваний), тренирует дыхательные мышцы, улучшает вентиляцию легких, повышает насыщение крови кислородом. Кроме того, дыхательная гимнастика через движения диафрагмы и мышцы живота осуществляет массаж внутренних органов, тренирует сердечно-сосудистую систему, повышая устойчивость к гипоксии (недостатку кислорода). Противопоказания к выполнению дыхательной гимнастики: лихорадка, тяжелое состояние ребенка и заложенность носа. Если у ребенка насморк, то сначала его нужно вылечить, а затем приступать к выполнению упражнений.

    В работе с дошкольниками я использую несложные упражнения Александры Николаевны Стрельниковой, разработавшей известную методику дыхательной гимнастики для оздоровления. Принципы этой методики – короткий и резкий вдох носом в сочетании с движением и пассивный выдох.

При разучивании песен на музыкальных занятиях, мне часто приходится наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии речевого аппарата. В наших силах помочь каждому ребенку справиться с этими трудностями при помощи специальных упражнений **артикуляционной гимнастики.** Она способствует тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, развивает музыкальную память, запоминание текста песен, вниманию, развивает чувство ритма, учит имитации движений животных. Артикуляционная гимнастика бывает двух видов: пассивная (взрослый выполняет движения за ребёнком) и активная (ребёнок самостоятельно выполняет упражнения). Артикуляционные упражнения бывают беззвучными и с участие голоса. При отборе упражнений надо соблюдать определённую последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Регулярное использование артикуляционных упражнений улучшает качество речи детей и, соответственно, качество пения.

      Еще один интересный элемент музыкально- оздоровительной работы, который я использую их на музыкальных занятиях – **игроритмические упражнения**. Это специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Игра и движение - важнейшие компоненты жизнедеятельности детей. Подобные упражнения способствуют развитию воображения, музыкально-творческих способностей ребенка, формированию процесса восприятия и включению в работу обоих полушарий мозга, снимает мышечную закрепощенность, улучшает физическое самочувствие, повышает общительность детей.

«Дождь»

Дождик слабенький бывает, вот такой… /тихо и редко хлопает в

/ладоши *(половинные)*

Ну-ка, хлопайте, ребятки, все со мной! /дети повторяют движение

А бывает дождик сильный, вот такой… /хлопает в ладоши сильней

/*(четвертные)*

Снова хлопайте, ребятки, все со мной! /дети повторяют движение

А ещё бывают в небе чудеса –

гром гремит и начинается ГРОЗА! /топает и хлопает

/одновременно *(восьмые)*.

(Дети подхватывают движения)

Также в своей работе я использую элементы **игрового массажа**.  Почему нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком? Почему всем – и взрослым, и детям – нравится массаж? Все дело в том, что, массируя определенные точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, легким, печени, желудку и другим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Кроме того, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека.  Ребенок может легко научиться этому в игре.  На музыкальных занятиях игровой массаж проводится под музыку – слова пропеваются (или же используется ритмодекламакция), или же музыка звучит просто фоном.

Использование игрового массажа А. Уманской, М. Картушиной повышает защитные свойства всего организма. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

«Вот на улице мороз»

Вот на улице мороз! /Поглаживают руки

Ну-ка, все потрите нос! /Трут кончик носа.

Ни к чему нам бить баклуши /Грозят правым указательным пальцем.

Ну-ка, взялись все за уши:

Покрутили, повертели,

Вот и уши отогрели! /Указательным и большим пальцами /держатся за мочки ушей

                                    /и вращают их вперед, затем назад.

По коленкам постучали, /Стучат ладонями по коленям.

По плечам похлопали, /Руки — скрестно на уровне груди, хлопают ладонями по плечам.

Ножками затопали! /Топают ногами.

         Важное место на музыкальных занятиях занимают **пальчиковые игры.**  Существует прямая связь между движениями рук и произнесением слов. Исследователи, изучающие механизмы речи, утверждают, что речевые области мозга у детей частично формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Кроме того, на ладонях людей находятся важные для всего организма биологически активные точки. В связи с этим особый интерес представляют пальчиковые игры, которые позволяют в игровой форме разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Я использую в своей работе пальчиковые игры Е. Железновой, О. Узоровой, которые проводятся под музыку. Несложная, легко запоминающаяся мелодия и доступные движения позволяют включать пальчиковые игры в занятия с трехлетнего возраста *(вторая младшая группа)*. Тексты для этих игр должны быть довольно-таки простыми -  русские народные песенки, потешки, считалки, короткие стихотворения.

Пальчиковые игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к письму, рисованию), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление.

**Речевые игры** – одна из форм творческой работы с детьми не только в работе логопеда и воспитателя, но и в музыкальном воспитании. Что же такое «речевая игра»? Это стихи, с которыми и в которые можно играть. Известно, что речевые игры и развлечения помогают воспитывать интерес к окружающему, стимулируют познавательную активность дошкольников. Способствуя развитию мыслительной и речевой деятельности, игра снимает напряжение, обычно возникающее у детей во время занятий. У детей, увлечённых игрой, повышается способность к непроизвольному вниманию, обостряется наблюдательность, а это необходимые качества для подготовки к школе. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. В речевых играх Т. Боровик и Т. Тютюнниковой текст дети поют или ритмично декламируют хором, соло или дуэтом.

Основой служит детский фольклор. К звучанию мы добавляем музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности..

«Листопад»

Осень, осень! Листопад! *(ритмичные хлопки)*

Лес осенний конопат *(щелчки пальцами)*

Листья рыжие шуршат *(трут ладошкой о ладошку)*

И летят, летят, летят! *(качают руками)*

**Музыкотерапия** - одно из перспективных направлений оздоровительной работы в ДОУ. Это метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. Влияние музыки на состояние детей первым в нашей стране начал изучать выдающийся психоневролог В. М. Бехтерев еще в начале XX столетия. Уже тогда было видно: детям полезно слушать классику и колыбельные, что музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их. Слушание правильно подобранной музыки  повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. (Я использую классическую музыку в целях музыкальной терапии на занятиях).

 Действенной формой оздоровления является **релаксация,** которая необходима и эффективна на музыкальных занятиях, Слушая музыку природы: звон ручейка, пение птиц, завывание ветра, стрекотание кузнечиков, шум морского прибоя, шелест листвы и ветра, ребёнок расслабляется, получает удовольствие, отвлекается от посторонних мыслей и успокаивается.

  В детском саду музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно. Музыка должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей. Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием классической и специальной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы.

  Использование в работе по музыкальному воспитанию здоровьесберегающих технологий дало свои результаты.   Дети стали реже болеть, меньше пропускать занятия и, соответственно, лучше усвоили материал программы.

**Оздоровление детей**, создание эмоционального комфорта – важнейшая задача ДОУ. Организация в детском с аду музыкально- оздоровительной работы с использованием современных методов здоровьесбережения обеспечивает более бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей, помогает в комплексе решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.  Ведь от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.