**Роль ЗОЖ в музыкальном развитии ребенка-дошкольника**

**Хочу начать со слов Владимира Бехтерева, психиатр - Музыка** не только фактор облагораживающий, воспитательный. **Музыка — целитель здоровья**».

Целительные возможности **музыки** известны с древних времен. Исследования современных ученых подтверждают, что произведения П. И. Чайковского снимают нервное напряжение; **музыка В**. А. Моцарта и Ж. Бизе повышает общий тонус.

**Воздействие музыки на человека проявляется следующим образом**:

• Звучание ударных инструментов дают ощущение устойчивости, уверенности в будущем, физически бодрят, придают человеку силы.

• Медные духовые инструменты мгновенно выводят человека из состояния сна и действуют на него подобно звуковому холодному душу.

• Интеллектуальной сфере более всего соответствуют клавишные инструменты, которые ярче всего проявляют в фортепианном звучании. Не случайно звучание рояля называют самой математической **музыкой**

• Совершенно другая структура звука у струнных инструментов. Они прямо воздействуют на сердце. Струнные- скрипка, виолончель, гитара, ориентированы на **развитие сострадания**. Скрипичная музыка способствует созданию особого настроя, при котором чрезвычайно хорошо решаются вопросы милосердия.

• Вокальная **музыка** воздействует на весь организм, но больше всего на горло.

Очень благотворное влияние **музыки** на здоровье детей уже не раз доказано учёными и врачами-практиками. **Музыка** улучшает язык и память детей. При серьёзном изучении **музыки** стимулируется левая височная *(слуховая)* доля головного мозга, тем самым улучшая устную память.

Если ребёнок обучается игре на каком-либо **музыкальном инструменте**, то это будет улучшать их лингвистические навыки. А если взрослый человек задумает обучаться игре на **музыкальных инструментах**, то его занятие **музыкой** может помочь ему справиться с потерей памяти после перенесенных травм мозга.

Дети, занимающиеся **музыкой**, т. е. проходящие обучение игре на **музыкальных инструментах**, обладают намного большим словарным запасом, по сравнению с теми, кто совсем не умеет играть ни на одном **музыкальном инструменте**.

Артикуляционная гимнастика полезна после перенесенной простуды, когда уже закончился острый воспалительный процесс, но голосовые связки еще не полностью смыкаются.

Танцы оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и **развивают выносливость**.

Итак, с одной стороны — **музыка** благоприятна для организма в целом, она является одним из средств физического **развития ребенка**. С другой стороны, здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковые и речевые игры, игровой массаж, элементы танцетерапии, используемые в **музыкальной деятельности**, помогают **развитию музыкальных** способностей дошкольников.)

Таким образом, становится ясно, что использование здоровьесберегающих технологий в нашей работе выступает как необходимое условие полноценного **развития детей**.

Оздоровительная работа предполагает использование следующих здоровьесберегающих технологий:

• Дыхательная гимнастика, которая **развивает** не только певческие способности, но и правильную осанку.

• Артикуляционная гимнастика. Способствует тренировке мышц речевого аппарата, помогает ориентированию в пространстве, имитирует движения животных. Улучшает **музыкальную память**, внимание, уровень певческих навыков и **развития речи детей**.

• Оздоровительные игры и упражнения. *(игры со звуком)* Используются для укрепления хрупких голосовых связок детей, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

• Пальчиковые игры и сказки. **Развивают речь ребенка**, двигательную активность, готовят к рисованию, письму, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

• **Музыкотерапия**. Способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательно-игровой деятельности. Повышает иммунитет, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Цель использования технологий здоровьесбережения:

Использование здоровьесберегающих технологий способствует поддержанию у дошкольников интереса к **музыкальной деятельности**, делает обучающий процесс познавательным и **развивающим**. Эти технологии помогают снять повышенное мышечное напряжение, улучшают работу лицевых мышц, способствуют подвижности артикуляционного аппарата, расслаблению детей, **развитию воображения**, преодолению двигательной неловкости, **развитию общей**, мелкой моторики.

Таким образом, используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность формирует у детей мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное **развитие**.