В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психологического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Большинство детей дошкольного возраста имеют различные нарушения в развитии. Ведь качество жизни понимается нами не только как повышение благосостояния населения, но и как определённый уровень психического, физического, социального и духовно-нравственного здоровья. Здоровье же, как известно, на 50% определяется образом жизни, а модель образа жизни формируется в детстве. Поэтому очень важно формировать привычку к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте.

ДОУ должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил общее название: "здоровьесберегающие технологии".

Ведущим фактором развития мотивационной сферы здорового образа жизни является музыка. Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий:

**Валеологические песенки-распевки.**

Их цель - подготовить голосовые связки к пению, упражнять в чистом интонировании определённых интервалов дети, реагируя на знакомую мелодию, непроизвольно следят за своей осанкой. Этот приём можно использовать не один раз в течение занятия, при выполнении музыкально-ритмических движений, а также при организации других видов деятельности. Рекомендуются также распевки, направленные на сопровождение оздоровительного самомассажа, на профилактику плоскостопия, формирование правильной осанки

**Дыхательная гимнастика.**

Она позволяет через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра усвоить ребенку управление всеми фазами акта дыхания. В ДОУ рекомендуется применять упражнения дыхательной гимнастики Б. Толкачева и А. Стрельниковой. В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей.

**Артикуляционная гимнастика.**

Основная цель артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.

Артикуляционные гимнастики Е. Косиновой, Т. Куликовской, И. Цвынтарного способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

**Пальчиковые игры**

Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук; сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

**Физкультминутки**

Физкультминутку проводят с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятие.

**Слушание музыки**

При организации процесса слушания музыки можно проводить развивающий дозированный эмоциональный тренинг. Внимание детей привлекается не только к выразительности музыкальных образов, характеру произведения, его строению, но и к возникшим ощущениям и их влиянию на состояние организма (чувство страха, волнения вызывают сердцебиение, а спокойная музыка восстанавливает дыхание и т.д.). После ознакомления с музыкальными произведениями детей обучают приёмам гимнастики, **психогимнастики,** **игрового массажа**

**Игровой массаж**

Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

**Речевые игры**

Речевые игры позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевые игры (речевое музицирование) необходимы, так как музыкальных слух развивается в тесной связи со слухом речевым. В речевых играх дети поют или ритмично декламируют хором, соло или дуэтом. Основой служит детский фольклор. К звучанию можно добавить музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение. Пластика вносит в речевые игры возможность пантомимы и театрализации. Использование речевых игр на музыкальных занятиях эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

**Валеологические песни**

Их отличительной чертой является содержание. Оно направлено на закрепление знаний детей о строении организма, о правилах ухода за ним, о факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье.

**Игры**

Любимый вид деятельности дошкольников. Они тоже могут нести валеологическую направленность. Разработанные на основе музыкальных и подвижных игр, они носят интегрированный характер и способствуют закреплению валеологических представлений, формированию здорового образа жизни.

В заключении хотелось бы подчеркнуть, что создание здоровьесберегающей среды на музыкальных занятиях позволяет в непроизвольной форме, на высоком эмоциональном подъёме формировать у детей мотивацию здорового образа жизни, чувство ответственности за сохранение и укрепление собственного здоровья.