**Здоровьесберегающие технологии**

**на музыкальных занятиях в детском саду**

Развитие музыкальных способностей дошкольников и укрепление их здоровья будет более успешным, если применять здоровьесберегающие технологии в игровой форме.

**Музыкальное развитие очень важно для любого ребенка потому, что:**

- повышает и понижает мышечный тонус;

- стимулирует появление эмоций;

- стимулирует процессы восприятия и памяти;

- активизирует творческое мышление.

**Какие виды деятельности, виды искусства укрепляют здоровье человека?** *(балет, танцы, оперное пение, инструментальное творчество-игра на духовых инструментах)*

***К здоровьесберегающим технологиям относятся: вокалотерапия, логоритмика, ритмотерапия, музыкотерапия, дыхательные упражнения, сказкотерапия.***

**Здоровьесберегающие технолологии** я применяю на ***музыкально- валеологических интегрированных занятиях***. Детям очень нравятся валеологические песенки –распевки. Они поднимают настроение, создают позитивный тон, улучшают эмоциональный климат на занятии. Валеологические распевки сопровождаются самомассажем биологически активных зон лица и шеи, ритмичными движениями, звучащими жестами.

**Задачи валеологических распевок:** предупреждать заболевания верхних дыхательных путей, укреплять хрупкие голосовые связки детей, подготовить их к пению.

Пение благотворно действует на бронхо - лёгочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце.

Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения. В процессе пения укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения способствует воспитанию хорошей осанки. Все это положительно влияет на общее состояние здоровья детей.

После музыкально-валеологических занятий дыхание становиться более экономным, от этого зависит работоспособность человека, более качественным становится функционирование сердечнососудистой системы,

*Фундаментом, основой голосообразования является дыхание.*

Для осуществления певческого дыхания важно правильное положение корпуса: прямая спина и хорошо прогнутый поясничный отдел позвоночника. Я на это всегда обращаю внимание.

На музыкальных занятиях использую подвижные игры с пением, например, *«Дударь»,* ставя следующие задачи: развивать дыхание, тактильность, сенсорные способности (память, чувство ритма). Подвижная игра с музыкальными инструментами на примере игры *«Я по залу хожу»* способствует развитию дыхания, координации.

***Ритмотерапия.*** *–это* синтез танца, мимики и жеста -муз ритм упр, танцы, комм танцы. **ручки-ножки**

-музыкально – ритмические упражнения *выполняют функцию релакса.*

-развивают сенсорные способности детей.

-коммуникативные танцы развивают слуховые, зрительные, тактильные способности, а это также дает определенный психотерапевтический эффект. ***«Улыбнись» О. Воеводина***

-укрепляют мышечный корсет, формируют осанку.

-являются профилактикой детских нервозов.

-ускоряют обмен информацией между левым и правым полушариями, в результате чего стимулируются процессы восприятия, мышления.

*В целом, дети, занимающиеся музыкой, опережают сверстников в интеллектуальном, социальном, и психомоторном развитии.*

**Музыкотерапия-это образцы «золотого фонда» произведений музыкальной культуры. Основной акцент ставится именно на эти образцы.**

***Положительно влияет на их психоэмоциональное состояние:***

*-*музыка, которая сопровождается просмотром репродукций произведений изобразительного искусства,

-прослушивание аудиозаписей «звучащей» природы,

- также слушание, закрыв глаза- расслабляет, дает отдых глазам, настраивает на свои внутренние ощущения, развивает творческое воображение. *Пример: «С добрым утром» г. Струве, С. Есенин*

**3. ВЫВОД**

Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях призваны воспитывать, стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми.

**Используемая литература:**

1. <https://www.vospitatelds.ru/conference_notes/309>
2. <https://www.art-talant.org/publikacii/45407-obobschenie-pedagogicheskogo-opyta-s-ispolyzovaniem-zdorovye-sberegayuschih-tehnologiy-v-processe-realizacii-obrazovatelynoy-na-muzykalynyh-zanyatiyah-v-dou>
3. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/12/10/formirovanie-motivatsii-na-zdorovyy-obraz-zhizni-u>
4. <https://infourok.ru/obobshenie-opyta-raboty-po-primeneniyu-zdorovesberegayushih-tehnologij-na-muzykalnyh-zanyatiyah-v-dou-5266467.html>
5. <https://www.maam.ru/detskijsad/muzykalno-valeologicheskoe-vospitanie-detei-doshkolnogo-vozrasta.html>
6. <https://natalikachan79.wixsite.com/myblog-natali/pesenki-raspevki>
7. <https://www.maam.ru/detskijsad/zdorovesberegayuschie-tehnologi-na-muzykalnyh-zanjatijah-v-dou.html>