**Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях**

**В детском саду.**

Музыкальные занятия не только развивают детей. Они еще и оказывают оздоравливающее действие потому, что музыка – это звуки, волны, которые обладают определенными вибрациями и оказывают влияние на человека. Струнные инструменты такие, как скрипка, гитара, арфа, оказывают благотворное влияние на работу сердца и сосудов. Звуки духовых инструментов очищают легкие и бронхи, а также оказывают положительное влияние на кровообращение и на всю дыхательную систему. Ударные инструменты помогут привести в норму работу сердца, а также поспособствуют в лечении заболеваний печени и кровеносной системы. Звуки Фортепиано воздействуют на человека успокаивающе.

Кроме того, на музыкальных занятиях в детском саду активно применяются следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Валеологические распевки – каждое занятие мы начинаем с распевания, используя короткие попевки, транспонируемые вверх и вниз по полутонам. Они подготавливают голос к пению.

2. Мимическая гимнастика – игровые упражнения на активизацию мимики лица. Они не только развивают мимику, но и поднимают настроение, улучшают эмоциональный климат на занятии.

3. Дыхательная гимнастика – дети выполняют дыхательные упражнения. В игровой форме они тренируют силу и длительность выдоха, что способствует увеличению жизненного объема легких.

4. Музыкотерапия – один из элементов музыкального занятия – это слушание музыки. Этот вид деятельности повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, восстанавливает спокойное дыхание.

И, в заключении, я бы хотела привести ряд правил, соблюдая которые, можно сохранить голос ребенка здоровым и уберечь его от травм и простуд.

1. Не позволяйте ребенку длительное время кричать. Это травмирует голосовые связки. Особенно вредно кричать на улице в холодное время года, поскольку во время крика ребенок активно захватывает ртом холодный воздух. Попадая на разогретые криком голосовые связки, он может вызвать воспаление и ребенок заболеет.

2. После музыкального занятия необходимо обеспечить детям голосовой покой в течении 15-20 минут.

3. Во время пения и выполнения вокальных упражнений крайне важно, чтобы дети не вертели головой. Резкий поворот головы во время активной работы голосовых связок может привести к серьезной травме вплоть до потери голоса. Поэтому во время занятия пением необходимо исключить любые действия, которые могли бы спровоцировать у детей непроизвольный поворот головы: когда дети поют, нельзя стучать в дверь, входить в музыкальный зал, окликать детей.

4. Есть ряд продуктов и напитков, которые при чрезмерном употреблении могут спровоцировать воспаление голосовых связок, фарингиты и ангины. Это семена подсолнечника, сухарики и чипсы. Во время жевания они образуют мелкую сухую крошку, которая налипает на горло и вызывает раздражение. Таким же раздражающим действием обладает газированная вода.

Будьте здоровы и занимайтесь музыкой вместе с детьми.