**«Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности детей»**

«Без дыхания нет жизни»: от правильного дыхания в значительной степени зависит здоровье детей. На музыкальных занятиях необходимо учить детей правильно дышать, следить за осанкой. Для дыхательных упражнений можно использовать воображаемые предметы (понюхать цветок, попыхтеть, как паровоз) и раздаточный материал (перышки, снежинки, бабочки и т.д.). Правильное дыхание приводит к резкому повышению всех резервных возможностей человека. С помощью глубокого и спокойного дыхания можно предупредить перепады настроения. Увеличение продолжительности вдоха способствует успокоению и полной релаксации. Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику. Использование дыхательной гимнастики приносят ощутимый результат в понижении заболеваний детей.

**Вокалотерапия**

Волшебный мир музыки окружает нас всюду, и целительная роль пения стала общепризнанным фактом. Пение - идеальный способ лечения для детей с нарушениями речи, улучшает их артикуляцию и ритм. С помощью вокала можно воздействовать на внутренние органы - ведь во время пения у детей происходит мягкий массаж горла, в легких возникает вибрация, в свою очередь влияющие на кровообращение. Пение снимает стрессы и помогает детям избавиться от страхов.

Голос – это своеобразный индикатор здоровья. Самое главное на занятиях это бережное отношение к голосу ребёнка. Ребёнок учится петь свободно и легко, голос его развивается и укрепляется, особенно полезны для детей протяжные песни, которые развивают дыхание. Это очень полезно сказывается для детей с заболеваниями дыхательных путей.

**Музыкотерапия**

Гармоничная музыка – лучший психотерапевт. В лечебных целях музыку применяют с давних времён. Музыка несёт в себе мощное коммуникативное начало, в ней заложены широчайшие возможности общения. Можно использовать классическую музыку в целях музыкальной терапии. Для того чтобы музыка подействовала на детей наилучшим образом, их необходимо настроить. Настройка заключается в том, что надо сесть в удобной позе и сосредоточиться на звуках музыки. Для релаксации, которую необходимо  включать в процессе занятия после активных игр или подвижных танцев, надо лечь и расслабиться. Активные формы слушания музыки с просмотром репродукций и стихотворной формой (эстетотерапия – то есть лечение красотой) положительно влияют на психоэмоциональное состояние: музыка оказывает сильное успокаивающее воздействие на гиперактивных детей; замкнутые, скованные дети становятся более спонтанными, у них развиваются навыки взаимодействия с другими детьми; улучшается речевая и сенсомоторная функция.

В каждой группе есть магнитофон и аудиокассеты со специально подобранными мелодиями. Под воздействием такой музыки нормализуется давление, стимулируется дыхание, происходит эмоциональное расслабление. Спокойная, нежная музыка помогает детям заснуть. Очень полезно иметь в каждой семье «аптечку» с музыкально-терапевтическим набором аудиокассет. Устали, переутомились, пришли с работы в скверном настроении – включите антистрессовую музыку.

**Танцетерапия**

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний.

Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогая добиться эмоциональной разрядки, снять умственную нагрузку и переутомление. Музыкально-ритмические упражнения формируют красивую осанку, укрепляют мускулатуру, развивают мелкую моторику, воспитывают выносливость. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка. Движения и танец, помимо того, что снимает нервно-психическое напряжение, помогают детям быстро устанавливать дружеские связи друг с другом, а это также даёт определённый психотерапевтический эффект.

Логоритмические упражнения являются одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для снятия напряжения.

Выполняя упражнения с пением, дети учатся выразительности, умению распределять дыхание и координировать его с речевой фразой, у них развивается ритмическое чувство и музыкальный слух.

**Улыбкотерапия**

Здоровье детей станет крепче и от улыбки воспитателей, потому что в улыбающемся человеке дети видят друга и процесс обучения проходит плодотворней. А ещё у ребёнка появляется ответная улыбка, которая поднимает настроение. Если ребёнок поёт весёлую песню и улыбается, то звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребёнка в результате постоянной тренировки улыбки. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и ребёнок уже с ней смотрит на мир и на людей.

**Игротерапия**

Творчество требует от детей координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно действует на их психику, а значит на их психическое здоровье, то есть творческий процесс исцеляет. Творческие задания направлены на расширение репертуара доступных ребёнку эмоциональных переживаний. Для этого детям можно предложить сочинить собственную мелодию, спеть своё имя, пофантазировать под музыку, исполнить пластическую импровизацию или исполнить партию на детском музыкальном инструменте.

**Фольклорная  арттерапия**

Русский фольклор – это целая система интегрированной арттерапии, включающая в себя разнообразные виды музыкальной деятельности. Знакомство с культурным наследием народа, имеет врачующее начало. Диапазон песен, удобный для детей, разнообразие игр, танцев и хороводов доставляет поистине колоссальное удовольствие для детей.

**Сказкотерапия.**

Сказка – любимый жанр детей. Велико значение сказки для поддержания душевного мира детей. Сказка открывает ребёнку перспективы собственного роста, дарит надежду и мечты. Именно поэтому лучше как можно чаще включать сказки в содержание  сценариев утренников, да и на обычные занятия: кукольная постановка, показ взрослыми сказки или детьми.

**Праздникотерапия.**

На праздниках важно настроить детей эмоционально, увлечь за собой в мир музыки и сказки. Праздник – это всплеск положительных эмоций. А эмоциональный фактор единственное средство развить ум ребёнка, обучить его и сохранить детство.

*Максимально допустимая нагрузка, проветривание, освещение, удобная обувь, смена деятельности всё это укрепляет здоровье детей. Использование здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях имеет оздоровительный эффект не только для детей, но и для взрослых, которые испытывают на себе положительное влияние.*