**Консультация для родителей: «Здоровьесберегающие технологии в музыкальном развитии детей»**

От здоровья детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний. Особенно эффективно оздоровительную работу проводить с использованием могучего средства, как ***музыка***.

Именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека. Здоровье сберегающие технологии в музыкальном развитии в основном решают задачи снятия нервно-психической нагрузки и восстановления положительного, эмоционального и энергетического тонуса детей. Вместе с этим, способствуют физическому здоровью детей, укреплению дыхательной системы организма.

Музыкальное занятие начинается с музыкального приветствия, с улыбки. ***Улыбка – залог здоровья****!*Улыбаясь, мы дарим друг другу здоровье. Сразу звучит марш, который состоит из звуков мажорной гаммы. Марш приносит бодрость, уверенность, раскрепощенность. В движении улучшается осанка: «держим ровно спинки, «голову не опускаем» и т.д.

***Восприятие музыки – это лекарство!*** Повышает иммунитет детей, специально подобранная мелодия улучшает настроение, снимает гнев, раздражительность, напряжение. С каким вниманием и удовольствием дети слушают музыку леса, скрип снега, пение птиц, журчание ручейка! Дети расслабляются, успокаиваются.

Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором исполняется. Игра на кларнете влияет на кровообращение, аккордеон – бодрит! Скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему, флейта оказывает расслабляющее воздействие. При восприятии музыки восстанавливается дыхание.

На своих занятиях с детьми я использую **дыхательную гимнастику** «зимняя чудесная погода, легкий мороз бодрит и веселит, дышим носиком легко, выдыхаем - глубоко…», «…пахнет весной, подышим глубоко через носик, вдохнем чистый воздух и медленно выдыхаем…» и т.д. Она помогает развитию дыхательных центров, тем самым развивает певческие способности детей.

**Пение** занимает важное место в жизни ребенка. Совершенствуется голосовой аппарат, артикуляция и дикция. Голосовой аппарат – это инструмент нежный и хрупкий. Дети поют за счет тонких и слабых голосовых связок, которые легко перенапрячь и «сорвать». Поэтому сначала подготавливаю детей к пению, провожу различные **распевки,** обращая внимание на певческую установку:

Если хочешь правильно петь,

Не сиди ты, как медведь!

Руки, плечи все свободно,

петь приятно и удобно!

При пении важно петь естественным голосом, без крика, в удобном диапазоне (ми-ля) младшая группа, (ре-си) средняя группа, (до-ре) старший возраст.

В своей работе я использую **музыкальные разминки**:

«Сделаем разминку,

держим ровно спинку,

Руки вверх поднять прямые,

Вот высокие какие!

Теперь танцуем раз-два-раз, посмотрите-ка на нас!

**Танец** тоже повышает уровень развития музыкальности, творческих способностей. Развивается ритм, пластика ребенка. Танец вырабатывает грацию, координацию движений, укрепляет и развивает мышцы, улучшает дыхание, активно влияет на кровообращение, способствует выработке многих веществ, необходимых детскому организму.

Движения под музыку укрепляют сон лучше, чем любое снотворное. Пифагор писал: «Музыка много дает для здоровья, если ею пользоваться надлежащим образом».

Где бы вы ни жили, где бы вы не были, постарайтесь всегда и во всем слышать музыку, звенящую жизнью. И пусть это будет живая музыка дождевой капли, торжественная песнь океана, тихий шелест травинки или гул могучих сосен! Пусть этот шум природы сольется с музыкой, сотворенной человеком.

Ведь музыка успокаивает и красит человека!