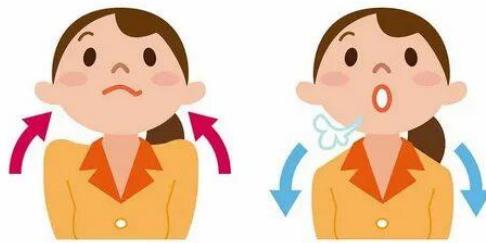


Здоровьесберегающие технологии в музыкальном воспитании дошкольников



Здоровьесберегающие технологии в музыкальном воспитании дошкольников — это комплекс мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей через музыку. Они включают в себя различные методы и приёмы, которые помогают развивать музыкальные способности, формировать правильную осанку, укреплять дыхательную систему и улучшать общее состояние здоровья.

Основные принципы здоровьесбережения в музыке:

- учёт возрастных особенностей детей;
- индивидуальный подход к каждому ребёнку;
- создание благоприятной эмоциональной атмосферы;
- использование разнообразных методов и приёмов работы с детьми.

В процессе музыкального воспитания можно использовать следующие методы и приёмы здоровьесберегающих технологий:

1. **Дыхательная гимнастика.** Она помогает укрепить дыхательную систему, улучшить кровообращение и обменные процессы в организме. Дыхательные упражнения могут проводиться как во время пения, так и во время слушания музыки.
2. **Артикуляционная гимнастика.** Она способствует развитию артикуляционного аппарата, улучшению дикции и выразительности речи.

Артикуляционные упражнения можно проводить перед пением или во время него.

3. Пальчиковые игры. Они развивают мелкую моторику, координацию движений и речь. Пальчиковые игры можно проводить во время музыкальных занятий или в свободное время.

4. Речевые игры и упражнения. Они способствуют развитию речи, памяти, внимания и воображения. Речевые игры можно проводить как во время музыкальных занятий, так и в повседневной жизни.

5. Ритмопластика. Это система физических упражнений, которая основана на ритме и пластике. Ритмопластика помогает развивать чувство ритма, координацию движений, гибкость и выносливость.

6. Музыкотерапия. Это метод лечения музыкой, который основан на её благотворном влиянии на психику и физическое состояние человека. Музыкотерапию можно применять для снятия стресса, улучшения настроения и общего самочувствия.

7. Пение. Пение способствует укреплению голосовых связок, развитию дыхания и формированию правильной осанки. Пение можно использовать как самостоятельный метод здоровьесбережения или сочетать его с другими методами.

8. Слушание музыки. Слушание спокойной, классической музыки помогает снять напряжение, расслабиться и улучшить настроение.

9. Танцевальные движения. Танцы способствуют укреплению мышц, развитию координации движений и формированию красивой осанки. Танцевальные движения включаются в музыкальные занятия или используются как отдельный вид деятельности.