

# Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях

## Консультация для родителей

музыкальный руководитель: Мешалкина С.В.

Танцевальные движения мощный лечебный фактор. Благодаря им ребёнок освобождается от страха, агрессии, нарушения поведения. Они помогают решать проблему адаптации детей через танцевальную психотерапию, снижают состояние психического дискомфорта, эмоционального напряжения.

Музыка - это неотъемлемая часть хореографии, которая благотворно влияет на детей. Музыкальное сопровождение можно рассматривать как фактор стимулирующего воздействия на детей, обучающихся танцу. Применение музыки способствует успешному усвоению двигательного навыка.

Партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь определенных целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку. Употребление в партерном экзерсисе элементов йоги и стрейтчинга помогает выработать правильную осанку. Эта гимнастика оказывает благотворное воздействие почти на все органы человеческого тела и помогает излечивать самые разные заболевания. В партере существуют упражнения, активно направленные на развитие разных мышц. Детям нужно давать точные инструкции для того, чтобы они сосредотачивали внимание на тех мышцах, которые сокращают или расслабляют.

Дыхательная гимнастика учит согласовывать дыхание с движением, чтобы занятия были эффективными, очень важно научить детей правильно дышать. Комплекс дыхательных упражнений поможет освоить правильное дыхание и даст нагрузку на многие группы мышц и восстановить дыхание после быстрого темпа занятия. Дыхательные упражнения влияют и на укрепление осанки. Дети учатся правильному чередованию вдоха и выдоха, умению напрягать и расслаблять положение тела.

Здоровьесберегающие технологии должны носить обязательно творческий характер. Только в атмосфере творческого процесса создаются благоприятные условия для заинтересованности детей в укреплении своего здоровья.