

«Музыкальная релаксация как средство восстановления душевного равновесия»

Ребёнок в детском саду много играет, много двигается. Любая двигательная, эмоциональная активность должна заканчиваться упражнениями на восстановление дыхания, восстановление душевного равновесия

Это могут быть дыхательные упражнения, упражнения на созерцание



приятных глазу картинок и иллюстраций, слушание спокойной музыки или ритмически размеренных стихов с посылом на расслабление всего организма.

Релаксация под спокойную музыку в сочетании со стихотворными строчками в течении даже одной минуты способна восстановить силы ребёнка и настроить его на дальнейшую учебную деятельность.

Музыка обладает сильным психологическим воздействием на человека.

Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние как большого, так и маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания.

Она помогает успокоиться, привести нервную систему в порядок, сбросить усталость и стресс, вызывает эмоциональное состояние умиротворенности, покоя и гармонии.

Практика релаксации

Во время релаксации важно находиться в таком удобном положении, для сохранения которого не нужно двигаться. Можно лечь на пол на ковёр, закрыть глаза.

Если лечь на спину, то ноги раздвинуты пятнадцать-двадцать сантиметров; руки расположите от туловища примерно двадцати сантиметров, локти наружу, ладони согнуты; голова повернута в сторону, подбородок



спину, то ноги раздвинуты пятнадцать-двадцать сантиметров, локти наружу, ладони согнуты; голова повернута в сторону и на боку. Дети сами

Но можно лежать выбирать удобную для них позу.

Ваше внимание представлены образцы стихов и музыки, которые помогут вам провести релаксацию в условиях детского сада.

Глюк «Мелодия»



Реснички опускаются,
Глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.

«Колыбельная Медведицы» (муз. Е.Крылатова)

Пора нам всем немного отдохнуть.
И в сказку вместе с Умкою шагнуть.
Нас льдина тихо плавно понесёт,
А мама колыбельную споёт. (Ищенко Ж. Г.)

Моцарт «Душа»

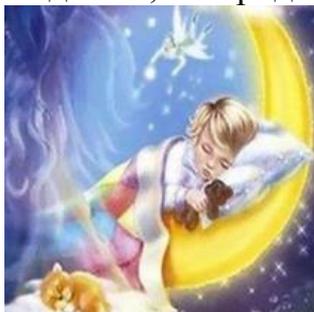
Перо Жар-птицы в сказку унесёт.
Туда, где звёзды водят хоровод,
Где месяц покачает в тишине,
Где снова сладкий сон приснится мне. (Ищенко ж. Г.)

«Ты и я» инструментальная композиция.

Волшебная дудочка песню поёт.
Ребятки она отдохнуть всех зовёт.
Мы глазки закроем, спойно подышим,
И в музыке тихую сказку услышим. (Ищенко Ж. Г.)

«Хорошо рядом с мамой» (сл. Т. Волгиной, муз. А. Филиппенко)

Отдыхай, засыпай,
Дочка, глазки закрывай.
Словно девочка-дюймовочка в цветочке,
Отдыхай, моя родная чудо-дочка.



«Спят усталые игрушки» (муз. А. Островского)

Ляжем мы сейчас легко
И подышим глубоко.
Ручки, ножки расслабляем,
Глазки тихо закрываем.
Отдыхают на подушке
С нами рядышком игрушки. *(Ищенко Ж. Г.)*

«Рояль и море» (композиция группы «Август»)

Я лежу и отдыхаю,
Звёзды на небе считаю.
А они летят, летят
В свой далёкий детский сад. *(Ищенко ж. Г.)*

«Колыбельная» из серии «Музыка для малышей»

Ходит сон у колыбели,
Баю-баю.
Чьи тут глазки спать хотели?
Знаю, знаю.
Ты не три их кулачками, Закрывай.
Сон качает колыбельку, Засыпай.



Колыбельная «Сонная песенка»

Поморгаем часто-часто,
Ещё раз, и два, и три.
Глазки закрываем
И немного отдыхаем.

Моцарт «Спи, моя радость, усни»

Месяц, золотой рожок,
Ты – мой ласковый дружок.
Покачай меня немножко,
Чтобы отдохнули ножки.

