



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 должны быть раздвинуты примерно на пятнадцать-двадцать сантиметров; руки расположите от туловища примерно на расстоянии двадцати сантиметров, локти слегка выверните наружу, ладони вниз, пальцы слегка согнуты; голова может быть немного повернута в сторону, подбородок приподнят. Но можно лежать и на боку. Дети сами выбирают удобную для них позу.

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.

Моцарт «Душа»

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

«Ты и я» инструментальная композиция.

Волшебная дудочка песню поёт.
Ребятки она отдохнуть всех зовёт.
Мы глазки закроем, спокойно подышим,
И в музыке тихую сказку услышим.

«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.

«Снят 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.

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

Я лежу и отдыхаю,
Звёзды на небе считаю.
А они летят, летят,
В свой далёкий детский сад.

«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.

Музыка для релаксации

Классические произведения:

1. Бах И. «Прелюдия до мажор».
2. Бах И. «Шутка».
3. Брамс И. «Вальс».
4. Вивальди А. «Времена года».
5. Гайдн И. «Серенада».
6. Кабалевский Д. «Клоуны».
7. Кабалевский Д. «Петя и волк».
8. Лядов А. «Музыкальная табакерка».
9. Моцарт В. «Маленькая ночная серенада».
10. Моцарт В. «Турецкое рондо».
11. Мусоргский М. «Картинки с выставки».
12. Рубинштейн А. «Мелодия».
13. Свиридов Г. «Военный марш».
14. Чайковский П. «Детский альбом».
5. Чайковский П. «Времена года».
16. Чайковский П. «Щелкунчик» (отрывки из балета).
17. Шопен Ф. «Вальсы». 18. Штраус И. «Вальсы».

Музыка для релаксации

Детские песни:

1. «Антошка» (Ю. Энтин, В. Шаинский).
2. . «Бу-ра-ти-но» (из к/ф «Буратино», Ю. Энтин, А. Рыбников).
3. «Будьте добры» (А. Санин, А. Флярковский).
4. «Веселые путешественники» (С. Михалков, М. Старокадомский).
5. «Все мы делим пополам» (М. Пляцковский, В. Шаинский).
6. «Где водятся волшебники» (из к/ф «Незнайка с нашего двора», Ю. Энтин, М. Минков).
7. «Да здравствует сюрприз» (из к/ф «Незнайка с нашего двора», Ю. Энтин, М. Минков).
8. «Если добрый ты» (из м/ф «Приключения кота Леопольда», М. Пляцковский, Б. Савельев).
9. «Колокола» (из к/ф «Приключения Электроника», Ю. Энтин, Е. Крылатов).
10. «Крылатые качели» (из к/ф «Приключения Электроника», Ю. Энтин, Г. Гладков).
11. «Лучики надежды и добра» (ел. и муз. Е. Войтенко).
12. «Настоящий друг» (из м/ф «Тимка и Димка», М. Пляцковский, Б. Савельев).
13. «Песенка Бременских музыкантов» (Ю. Энтин, Г. Гладков).

Музыка для релаксации

Классические произведения:

1. Боккерини Л. «Менуэт».
2. Григ Э. «Утро».
3. Дворжак А. «Славянский танец».
4. Лютневая музыка XVII века.
5. Лист Ф. «Утешения».
6. Мендельсон Ф. «Песня без слов».
7. Моцарт В. «Сонаты».
8. Мусоргский М. «Балет невылупившихся птенцов».
9. Мусоргский М. «Рассвет на Москва-реке».
10. Сен-Санс К. «Аквариум».
11. Чайковский П. «Вальс цветов».
12. Чайковский П. «Зимнее утро».
13. Чайковский П. «Песня жаворонка».
14. Шостакович Д. «Романс».
15. Шуман Р. «Май, милый май!».

Музыка для релаксации

Классические произведения:

1. Альбиниони Т. «Адажио».
2. Бах И. «Ария из сюиты № 3».
3. Бетховен Л. «Лунная соната».
4. Глюк К. «Мелодия».
5. Григ Э. «Песня Сольвейг».
6. Дебюсси К. «Лунный свет».
7. Колыбельные.
8. Римский-Корсаков Н. «Море».
9. Свиридов Г. «Романс».
10. Сен-Санс К. «Лебедь».
11. Чайковский П. «Осенняя песнь».
12. Чайковский П. «Сентиментальный вальс».
13. Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор».

