# Консультация для родителей «Музыкальные игры как средство релаксации»

# Здоровье ребёнка — это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие, поэтому оздоровление детей в последнее время становится приоритетным направлением в работе многих детских садов. Педагоги, медицинские работники ищут новые приёмы сохранения и укрепления здоровья детей, создают благоприятные условия для их внедрения, основываясь на результатах диагностики состояния здоровья и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

**Музыкальное** развитие ребёнка в аспекте физического имеет свою давнюю историю. **Музыка**, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее состояние физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

О лечебной силе **музыки** свидетельствуют самые древние источники. Так, Пифагор, Аристотель, Платон считали, что **музыка** восстанавливает нарушенную болезнью гармонию в человеческом теле. Выдающийся врач всех времён и народов Авиценна ещё тысячу лет назад лечил **музыкой** больных нервными и психическими заболеваниями. С 19 века пошло распространение [**музыкотерапии и в Европе**](https://www.maam.ru/obrazovanie/muzykalnye-instrumenty). В наши дни врачи всё чаще обращаются к приятному *«лекарству»* через подсознание, активизируя внутренние силы человека в борьбе с недугом.

Мы в детском саду используем такой интересный приём, как **МУЗЫКОТЕРАПИЯ**. Это одно из перспективных направлений в жизни ДОУ, используется для лечения детских неврозов, помогает справиться со стрессом, регулирует дыхание, способствует и коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. **Музыкотерапия в качестве РЕЛАКСАЦИИ** может быть активной (двигательные импровизации под соответствующий характеру **музыки** словесный комментарий) и пассивной (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей **музыки специально как фон**).

Вы в своей семье можете использовать любые формы **музыкотерапии** в любое свободное время, по настроению. Мы предлагаем вашему вниманию **МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ**, которые вы можете использовать дома в общении

с ребёнком КАК **СРЕДСТВО РЕЛАКСАЦИИ**.

**Музыкально-рефлекторное** пробуждение малышей после сна. Для этого используется тихая, нежная, лёгкая, радостная **музыка**.

Просыпайтесь, глазки!

Просыпайтесь, глазки! Глазки все проснулись?

Дети лежат на спине, легко поглаживают закрытые глаза.

Просыпайтесь, ушки! Ушки все проснулись?

Растирают уши ладошками.

Просыпайтесь, ручки! Ручки все проснулись?

Растирают руки от кисти до плеча.

Просыпайтесь, ножки! Ножки все проснулись?

Стучат пяточками по кровати.

- Просыпайтесь, детки!

- Мы проснулись!

Потягиваются, затем хлопают в ладоши.

Валеологические упражнения. Несложные, добрые тексты поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат в семье. Пропевать текст можно на любую знакомую мелодию, либо можно просто проговаривать слова протяжно, нараспев.

*«Доброе утро!»*

Доброе утро!

Улыбнись скорее!

И сегодня весь день

Будет веселее.

Мы погладим лобик,

Носик и щёчки.

Будем мы красивыми,

Как в лесу цветочки!

Разотрём ладошки

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

Ушки тоже мы потрём

И здоровье сбережём!

Улыбнёмся снова,

Будьте все здоровы!

Поворачиваются друг к другу.

Разводят руки в стороны.

Хлопают в ладоши.

Выполняют движения по тексту.

Постепенно поднимают руки вверх, выполняя *«фонарики»*.

По тексту

По тексту

Разводят руки в стороны.

*«Цветочек»*

На полянке между кочек,

От травы зелёных,

Потянулся вверх цветочек

Хрупкий, несмышлёный.

Он от ветра задрожал

И листочки вверх поднял.

Вот росой умылся,

А потом … раскрылся!

Здравствуй, солнце ясное!

Здравствуй, день погожий!

Я цветок! Такой прекрасный,

Добрый и хороший!

Дети сидят на корточках, опустив голову, сжавшись в комочек.

Медленно поднимают голову.

*«Дрожат»*.

Выпрямляются, поднимают ручки вверх, *«умываются»*.

Встают, руки в стороны.

Хлопают в ладоши.

Гладят себя по голове.

Дыхательная гимнастика. Работа над дыханием может проводиться в комплексе с другими физическими нагрузками; использоваться в качестве

физ. минутки; может быть самостоятельным видом деятельности.

Дыхательная гимнастика оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и лечебное воздействие.

*«Ах, какой хороший я!»*

Ах, какой хороший я!

Как же я люблю себя!

Крепко обнимаю,

Носиком вдыхаю.

Дети стоят ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч; руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны.

На слова *«Крепко обнимаю»* обнимаем себя так, чтобы локти сблизились друг над другом в одном месте, руки образуют треугольник — ВДОХ!

Сделав 4 вдоха-движения подряд, надо отдохнуть несколько секунд и снова выполнить это упражнение 4 раза. Это норма для ребёнка 3-6 лет.

**Релаксационная игра***«Часики»*

Ходят часики вот так: тик-так, тик-так,

Вправо-влево головой: тик-так, тик-так.

Зазвонили громко: ой! Тр-р-р-р-р-р!

Дети стоят ровно и прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ритмично наклоняют голову вправо-влево, на звукоподражание звонка свободно прыгают или быстро переступают ногами, хаотично машут руками.

**Релаксационная игра***«Морские камушки»*

Дети лежат на полу, на мягком покрытии, вытянув руки за головой. Под звук морского прибоя или неторопливой, умиротворяющей **музыки слушают**, дожидаясь изменения динамики. Под громкую **музыку** перекатываются в одну сторону и в другую (сильный прибой, под тихую – останавливаются *(тихий плеск волн)*.

**Релаксационная игра***«Деревянные и тряпичные куклы»*

Под отрывистую механическую, негромкую **музыку** дети выполняют отрывистые движения прямыми напряжёнными руками и ногами (деревянные куклы танцуют, под быструю шутливую **музыку** выполняют быстрые хаотичные движении *(у тряпичных кукол свободно двигаются все ручки и ножки)*.

Такие **игры** имеют важное оздоровительное значение. Возникающие положительные эмоции рассматриваются учеными, как надежный антистрессовый фактор, предупреждающий развитие каких- либо нарушений в деятельности нервной, сердечно-сосудистой и других систем.

**Релаксационная игра***«Солнышко и тучка»*

Под лёгкую негромкую **музыку** дети ложатся на мягкое покрытие, руки и ноги лежат свободно, всё тело расслаблено *(загорают на солнышке)*. Под словесный сигнал *«Тучка»* садятся, обхватывают руками колени, *«дрожат»* *(стало холодно)*.