

## Здоровьесберегающие технологии в домашних условиях.

### Упражнения на релаксацию (музыкотерапия)

#### **Упражнение «Шум моря»**

Дети слушают звуки моря, а затем предложить им «подышать», как море. Делать тихий, мягкий вдох животом и плавно поднять вверх руки. А потом выдохнуть на звук «Ш». Выдыхать долго-долго, втягивая живот, чтоб вышел весь воздух. Мягко опустить руки и снова вдохнуть.

### Упражнения по музыкализотерапии.

#### **Упражнение «Ковер-самолет»**

В этом упражнении предложить детям полетать на ковре-самолете вместе с Иваном Царевичем. Дети рассматривают репродукции картин В.М. Васнецова «Иван Царевич на сером волке» и «Ковер-самолет». Под спокойную музыку они закрывают глаза и представляют себя Иваном Царевичем или Царевной, дети «летят» в воздухе на ковре-самолете. Педагог по очереди дотрагивается до них, и они рассказывают, что видят внизу, под собой, вверху, не страшно ли им лететь, холодно или тепло, легко ли дышится, хочется взлететь еще выше или спуститься на землю.

#### **Упражнение «Спящая царевна»**

Учащиеся рассматривают репродукцию картины В.М. Васнецова «Спящая царевна». Им предлагается представить себя в образах разных сказочных персонажей картины, и замереть в характерной для этого персонажа позе. Затем педагог дотрагивается до них по очереди и все «просыпаются», и танцуют в соответствии с выбранными образами под музыку П. Чайковского из балета «Спящая красавица».

### Упражнения по ритмотерапии

#### **Упражнение «Пузырьки воздуха»**

Под звуки плеска волн дети очень тихо, легко и мягко ходят на носочках, танцуют под музыку. Они представляют себя пузырьками воды, легкими и невесомыми.

#### **Упражнение «Цапля»**

Дети поют любой звук и стоят как можно дольше на одной ноге, разведя руки в стороны, как крылья. Это упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы ног.

### Вокалотерапия

«Мелодизация собственных имен или нейтральных фраз» - Попросить ребенка пропеть свое имя или какую-либо фразу (то, что он сейчас делает).

### Упражнение по фольклоротерапии

#### **Упражнение «Кто на чем играет?»**

Дети, не видя инструмент, должны угадать названия звучащих поочередно народных музыкальных инструментов.