

Здоровые сберегающие 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, чтобы вышел весь воздух. Мягко опустить руки и снова вдохнуть.

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.

Упражнения по музыкоизотерапии.

Упражнение «Ковер-самолет».

В этом упражнении предложить детям полететь 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. Взрослый спрашивает у ребёнка, что он видит 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».

Ребёнок рассматривают репродукцию картины В.М. Васнецова «Спящая царевна». Ему предлагается представить себя в образах разных сказочных персонажей картины, и замереть в характерной для этого персонажа позе. Затем взрослый предлагает потанцевать в соответствии с выбранными образами под музыку П. Чайковского из балета «Спящая красавица».

Вокалотерапия.

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

Упражнение по фольклортерапии.

Упражнение «Кто на чем играет?»

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