



Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение  
МАДОУ «Детский сад №275»

**Консультация: «Учимся расслабляться с помощью музыки»**

**Подготовила: музыкальный руководитель  
Сухова Е.В**



В наше время, которое отмечено большим количеством стрессов, ростом заболеваемости, ухудшением экологии, уже почти каждый задумывается о своем здоровье, а особенно о здоровье своих детей, как физическом, так и психологическом.

Как помочь ребенку, испытывающему стресс или психологический дискомфорт, снять тревожность, повышенную возбудимость, просто расслабиться, не обращаясь к помощи специалистов?

Стоит попробовать заняться релаксацией и музыкотерапией, то есть расслаблением под музыку.

Релаксация - умение самостоятельно снижать уровень стрессовой нагрузки путем постепенного расслабления мышц.

Музыкотерапия-это лечение, которое подразумевает прослушивание определенных композиций. Музыка воздействует на организм, регулируя сердечный ритм, снижая мышечное напряжение и стимулируя выработку гормонов, улучшающих настроение.

К продбору музыкального материала нужно отнестись особенно внимательно. Это должна быть музыка спокойного, созерцательного характера, особенно хорошо, если это будут классические произведения, т. к. учеными уже давно доказано положительное влияние классической музыки на разные центры головного мозга.

Релаксацию с ребенком дошкольного возраста лучше всего сопровождать текстом, который несет в себе определенный сюжет, понятный, интересный и близкий ребенку. Можно создать короткий этюд, образ доступный детям по содержанию и исполнению. Естественность и простота движений в этих этюдах, их жизненная правдивость и выразительность, а в ряде случаев близость к игре делают их доступными и интересными детям.

Если это цветок, который растет, расцветает, а потом увядает, то и все тело, голова, руки ребенка постепенно и радостно поднимаются вверх, к солнцу, раскрываются ему навстречу, потом грустно опускаются, никнут, клонятся к земле.

Естественность и простота движений в этих этюдах, их жизненная правдивость и выразительность, а в ряде случаев близость к игре делают их доступными и интересными детям.

Этюды могут быть и бессюжетными, где в движениях воплощается эмоциональное содержание музыкального художественного образа и форма музыкального произведения.



Релаксация, которая сопровождается музыкой, помогает ребенку войти в нужное эмоциональное состояние, музыкальный фон усиливает эмоции, образные представления детей, снимает психоэмоциональное напряжение.

Все предметы и события должны быть воображаемыми. Это облегчает тренировку внутреннего внимания детей.

### Основные приемы проведения релаксации.

- . Принять удобное положение и закрыть глаза.
- . Сосредоточить все свое внимание на дыхании, пытаясь представить, как воздух постепенно поступает в организм, а затем выходит
- . Сосредоточить внимание на грудной клетке. Глубокий вдох. Задержать его. Расслабиться. Выдох. Нормальное дыхание (воздух чистый, прохладный, ароматный, наслаждаемся).
- . Обратить внимание на ступни, икроножные мышцы, бедра, живот.
- . Принять положение «лежа на спине, ноги вперед».
- . Руки расслабить, сжать кулаки, резко расслабить, развести пальцы.
- . Плечи поднять к голове, задержать, расслабить.
- . Улыбнуться как можно шире, задержать улыбку, расслабить, сжать губы, вытянуть трубочкой, задержать, расслабить. Поднять брови повыше, задержать, расслабить.
- . Почувствовать все тело, расслабить.
- . Сосредоточить внимание на собственном теле и окружающем мире.



### Этюд «Катание на облаке»

Лечь на мягкое, пушистое облако, почувствовать его мягкость, нежность, ощутить, как оно обволакивает все тело, словно мягкая пуховая перина. Облако медленно начинает подниматься вверх, плывет по небу: тело расслаблено, на губах легкая улыбка. Дует сильный ветер: напрягаются все конечности, руки сжимаются в кулаки, икры и пальцы ног напряжены, губы сжаты. Ветер стихает: тело снова расслаблено.



Музыкальное сопровождение: «Сладкая грэза» из «Детского альбома» П.И.Чайковский.



### Этюд «Мороженое»

Встать ровно и поднять руки над головой.  
Представить себя вафельным стаканчиком со своим любимым мороженым.

Представить, что кто-то начал медленно есть мороженое. Почувствовать, как мороженое становится все меньше и меньше: медленно опускать руки, постепенно расслабляя все тело.

От мороженого совсем ничего не осталось: очень медленно и плавно опуститься на пол, расслабиться полностью, чтобы показать, сто от мороженого осталась маленькая сладкая капля, которая растеклась, словно лужица.

Музыкальное сопровождение: «Вальс» из «Детского альбома» П.И.Чайковского.



Важно помнить: психологическое здоровье наших детей - в наших руках.