

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 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.

«Дождь»

Дождик слабенький бывает, вот такой... */тихо и редко хлопает в ладоши (половинные)*

Ну-ка, хлопайте, ребятки, все со мной! */дети повторяют движение*

А бывает дождик сильный, вот такой... */хлопает в ладоши сильнее / (четвертные)*

Снова хлопайте, ребятки, все со мной! */дети повторяют движение*

А ещё бывают в небе чудеса –

гром гремит и начинается ГРОЗА! */топает и хлопает*

/одновременно (восьмые).

/Дети подхватывают движения

«Лужи»

Шлеп-шлеп-шлеп - */Дети ритмично постукивают*

Иду по лужам. */ ладонями по ногам.*

Хлюп-хлюп-хлюп — */ Ритмично притопывают ногами.*

Вода в ботинках.

Кап-кап-кап — */Поднимают руки вверх и рит-*

/ мично щелкают пальцами —

Мне зонтик нужен. */с одновременным движением рук сверху вниз.*

Оп-оп-оп — /Скрещивают руки на груди и
Вода по спинке. / ритмично похлопывают по предплечьям.
Буль-буль-буль — /Выполняют ритмичную пружинку
Упала шапка.
Ой-ой-ой, / Качают головой, руки к голове.
Кругом вода.
Да-да-да, / Ритмично кивают головой.
Себя так жалко.
Одевайтесь в дождь всегда!

Упражнения по музыкоизотерапии

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 «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.

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».

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.

