**Музыкальная релаксация на самоизоляции**.

Музыка обладает сильным психологическим воздействием на человека.

Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние как большого, так и маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания.

Она помогает успокоиться, привести нервную систему в порядок, сбросить усталость и стресс, вызывает эмоциональное состояние умиротворенности, покоя и гармонии.

**Практика релаксации:**

Во время релаксации важно находиться в таком удобном положении, для сохранения которого не нужно двигаться. Можно лечь на пол на ковёр, закрыть глаза.

Если лечь на спину, то ноги должны быть раздвинуты примерно на пятнадцать-двадцать сантиметров; руки расположите от туловища примерно на расстоянии двадцати сантиметров, локти слегка выверните наружу, ладони вниз, пальцы слегка согнуты; голова может быть немного повернута в сторону, подбородок приподнят.

Но можно лежать и на боку. Дети сами выбирают удобную для них позу.

**Глюк «Мелодия»**

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

**«Колыбельная Медведицы» (муз. Е. Крылатова)**

Пора нам всем немного отдохнуть.

И в сказку вместе с Умкою шагнуть.

Нас льдина тихо плавно понесёт,

А мама колыбельную споёт. *(Ищенко Ж. Г.)*

**Моцарт «Душа»**

Перо Жар-птицы в сказку унесёт.

Туда, где звёзды водят хоровод,

Где месяц покачает в тишине,

Где снова сладкий сон приснится мне. *(Ищенко ж. Г.)*

**«Ты и я» инструментальная композиция.**

Волшебная дудочка песню поёт.

Ребяток она отдохнуть всех зовёт.

Мы глазки закроем, спойно подышим,

И в музыке тихую сказку услышим. *(Ищенко Ж. Г.)*

**«Хорошо рядом с мамой» (сл. Т. Волгиной, муз. А. Филиппенко)**

Отдыхай, засыпай,

Дочка, глазки закрывай.

Словно девочка-дюймовочка в цветочке,

Отдыхай, моя родная чудо-дочка. *(Ищенко ж. Г.)*

**«Спят усталые игрушки» (муз. А. Островского)**

Ляжем мы сейчас легко

И подышим глубоко.

Ручки, ножки расслабляем,

Глазки тихо закрываем.

Отдыхают на подушке

С нами рядышком игрушки. *(Ищенко Ж. Г.)*

**«Рояль и море» (композиция группы «Август»)**

Я лежу и отдыхаю,

Звёзды на небе считаю.

А они летят, летят,

В свой далёкий детский сад. *(Ищенко ж. Г.)*

**«Колыбельная» из серии «Музыка для малышей»**

Ходит сон у колыбели,

Баю-баю.

Чьи тут глазки спать хотели?

Знаю, знаю.

Ты не три их кулачками,

Закрывай.

Сон качает колыбельку,

Засыпай.

**Колыбельная «Сонная песенка»**

Поморгаем часто-часто,

Ещё раз, и два, и три.

Глазки закрываем

И немного отдыхаем.

**Моцарт «Спи, моя радость, усни»**

Месяц, золотой рожок,

Ты – мой ласковый дружок.

Покачай меня немножко,

Чтобы отдохнули ножки. *(Ищенко ж. Г.)*

**Уважаемые родители, ниже приведен перечень классической музыки, которую вы можете послушать сами после трудового насыщенного дня.**

1. Сергей Васильевич Рахманинов – Вокализ

2. Эдвард Григ – Песня Сольвейг

3. Greensleeves

4. Иоганн Себастьян Бах – Ave Maria

5. Людвиг ван Бетховен – Bagatelle In A Minor – Fur Elise

6. Иоганнес Брамс — Симфония №3

7. Людвиг ван Бетховен — Piano Sonata №14

8. Иоганн Себастьян Бах — Air On A G String

9. Николай Римский-Корсаков — Симфоническая сюита Шехеразада

10. Иоганн Пахельбель — Canon In D Major

11. Пьетро Масканьи — Intermezzo from Cavalleria Rusticana

12. Томазо Альбинони — Adagio In G Minor

13. Иоганн Себастьян Бах — Sheep May Safely Graze

14. Эдвард-Григ – Holberg Suite II Sarabande

15. Клод Дебюсси — The Girl with the Flaxen Hair

16. Иоганнес Брамс — Waltz in A Flat Major Op.39/15

17. Эдварг Григ – Morning Mood

18. Антонио Вивальди – Spring  from  The Four Seasons — Violin Concerto in E Major

19. П.И. Чайковский — Адажио из балета «Щелкунчик»

20. П.И. Чайковский — Вальс цветов из балета «Щелкунчик»

21. П.И. Чайковский — Времена года — Октябрь. Осенняя песня

22. И. Штраус — Медленный вальс

23. Сергей Прокофьев — Ромео и Джульетта

24. Ф. Шуберт — Ave Mariya

25. Ф. Шуберт — Вечерняя серенада

26. Ф. Шуберт — Серенада