**Релаксация на уроке музыки.**

Дорогие коллеги! Предлагаю вашему вниманию несколько упражнений для релаксации на уроке музыки для детей начальной школы. Их нужно выполнять для снятия психофизического напряжения и чтобы обрести спокойствие, бодрость и позитивный настрой.

**Упражнения под музыку для релаксации.**

**Упр. № 1** «Цветок» под муз. Э. Грига «Утро».

Представить себя цветком (можно придумать название цветка), который распускается под лучами солнца утром (медленно поднимать руки вверх и покачивать ими в такт музыки). После окончания музыки руки встряхнуть.

**Упр. № 2** «Бабочки» под муз.П.И.Чайковского «Вальс цветов».

Представлять себя лёгкой порхающей бабочкой (взмахи обеими руками), затем можно представить себя бабочкой, которая села на цветок (опустить руки на голову).

**Упр. № 3** «Велосипед» под муз. С. Рахманинова «Итальянская полька».

Представлять себя едущим на велосипеде (руки свободны и вытянуты вперёд, корпус тела покачивается из стороны в сторону).

**Упр. № 4** «Лечебная водица» под звуки журчащего ручья(mp 3)

Представлять себя у воды, набирающим воду в ладони и умывающим лицо (соответствующие движения под музыку).

**Упр. № 5** «На руках у мамы» под муз. Ф. Шуберта «Аве Мария»

Представлять себя сидящим на руках у мамы. Можно закрыть глаза и спокойно помечтать о чём-то приятном.

**Упр. № 6** «Аромат цветов» под звуки голосов летнего дня (пение птиц ,жужжание пчёл).

Представлять себя на летней поляне и вдыхать аромат полевых цветов.

**Упр. № 7** «Горящая свеча» под муз. Л. В. Бетховена «Лунная соната».

Представлять себя в красивой комнате в прекрасном замке, где горят свечи (их свечение мягкое и тёплое). Попытаться достигнуть полного успокоения.

**Упр. № 8** « Отдых у воды». Под звуки журчащего водопада, под звуки дождя.

Представить себя на берегу моря во время заката солнца и попытаться расслабить все мышцы тела.