

Электронное пособие для родителей и педагогов  
(направленное на снятие психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста)

«Музыкальная релаксация»



В результате применения релаксации, дети становятся более уравновешенными и спокойными. Релаксация позволяет отдохнуть, восстановить силы. Улучшает психические функции, активизирует память, воображение, внимание, образное мышление.

Исследователи в этой области считают, что релаксационные упражнения полезны всем, но особенно- часто болеющим детям, возбудимым, тревожным. Они благотворно действуют на детский организм. С использованием «музыкальной релаксации» создается положительный эмоциональный настрой, устраняется замкнутость, снимается усталость.

# Релаксация «Мокрый лепесток»





A newborn baby is sleeping peacefully in a wire basket. The basket is illuminated by warm, glowing lights, and a colorful butterfly is visible near the bottom. The background is dark with scattered warm lights.

# Релаксация «Тайнственный сон»



# Релаксация «Ангел странствий»





# Релаксация «Вечерняя звезда»





# Релаксация «Лунный блеск»





# Релаксация «Загадочный лес»

