

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ МУЗЫКОТЕРАПИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

«Облачко»

(ритмопластика)

Упражнение хорошо проводить на воздухе.

«Посмотри, какие облака плывут по небу.

Это облачко похоже на великана, а это на

лошадку. А давай и мы с тобой превратимся в белые пушистые облака. Вот

подул легкий ветерок, и мы плывем, кружимся по небу вместе с ним. (Звучит легкая музыка П.И.Чайковского)

Двигаться следует плавно, легко, совершая различные движения



«Легкие бабочки»

Снятие мышечных зажимов, напряжения

(муз. С. Майкапар «Мотылек»)

Детям предлагается рассказ: «В саду было много красивых цветов. Маленькие легкие мотыльки летали и кружились над ними, выбирая себе самый яркий и красивый цветок, а потом садились на него». Дети слушают музыку и представляют себя «мотыльками», передают движениями картинку, «нарисованную» музыкой.

«Игра с воздушными шариками»

Снятие мышечных зажимов, напряжения

(музыка Ф. Шопен «Ноктюрн фа-мажор»)

Детям раздаются воздушные шарики и предлагают поиграть с ними, при этом обращается внимание на их легкость, затем упражнение повторяется только с воображаемыми шарами.

Эмоциональное расслабление.

(спокойная музыка для релаксации)

«В озере тихо плещется вода и слышно, как где-то журчит ручеек, щебечут птички, жужжат пчелки. Нас обдувает легкий теплый ветерок.

Ребенок лежит на полу в удобной позе с закрытыми глазами.