

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.