

Музыкотерапия для дошкольников. Игры и упражнения дома.



«Морское путешествие»

Музыкальное моделирование

1. Переживание своего эмоционального состояния:

«Мы на корабле. Начался шторм: паруса рвет ветер, огромные волны швыряют корабль, как щепку»

Музыка: Вивальди «Шторм»

<http://hotplayer.ru/?s=Вивальди%20-%20шторм>

2. Формирования состояния покоя, защищенности: «Ветер стих, море гладкое и прозрачное, как стекло. Корабль легко скользит по воде»

Музыка: Чайковский «Баркарола»

http://ru-drivemusic.net/listen_music/64915.html

3. Становление конечного эмоционального состояния: «Впереди земля! Наконец-то мы дома. Как радостно встречают нас друзья и родные! ».

Музыка: Шостакович «Праздничная увертюра»

<https://audio-vk4.ru/?mp+Шостакович+Праздничная+увертюра>

«Уходи, злость, уходи» *Терапевтическая игра.*

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают бить руками по подушкам с криком: «Уходи, злость, уходи! »

Музыка: Чайковский «Баба Яга».

<http://hotplayer.ru/?s=чайковский.%20баба%20яга>

Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раскинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая спокойную музыку 3 минуты.

Музыка: Шопен «Ноктюрн фа-мажор»

<https://music.fm/mp3/шопен+ноктюрн+фа+минор>

«Лев охотится, лев отдыхает. *Ролевая гимнастика*

Звучит фонограмма К. Сен-Санс, «Карнавал животных «Королевский марш льва». Детям предлагается изобразить львов всеми возможными способами: можно передвигаться по полу на четвереньках (львы идут на охоту), громко рычать, когда звучит соответствующая музыка - показываем руками, как лев раскрывает пасть.

Когда отзвучит фрагмент, дается следующее задание: «Уставшие сытые львы, их детеныши ложатся отдыхать. Затем звучит спокойная *тихая музыка Моцарт «Колыбельная».* «Львы засыпают».

<https://lightaudio.ru/mp3/сен-санс%20карнавал%20животных>

Цели: Первая часть упражнения дает выход энергии, накопившейся за время занятия, развивает активность, общую моторику. Создавая образ животного, ребенок имеет возможность творчески самовыражаться. Вторая часть: релаксация, переход от активных действий к успокоению.

«Маленькое привидение» (снятие общего напряжения)

Терапевтическая игра

Ведущий говорит: «Будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного пошалить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить.» Взрослый хлопает в ладоши.

Музыка: Римский-Корсаков «Полет шмеля»

<https://ruq.hotmo.org/song/68216789>

В конце игры привидения превращаются в детей.

«Снеговик»

Психогимнастика, направленная на расслабление, снятие напряжения.

Родитель и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щёки и течение 10 секунд удерживают заданную позу.

Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол.

Музыка: Шопен Вальс «Зимняя сказка»

<https://ru357.iplayer.info/q/шопен+вальс+зимняя+сказка/>



«Волшебные нити»

Изотерапевтическая игра.

Звучит музыка Чайковского «Вальс цветов»

<http://zaycev.net/pages/37368/3736863.shtml>

Ребенку предлагается нарисовать себя посередине листа, а вокруг изобразить тех, кого малыш хотел бы видеть рядом с собой всегда (родителей, родных, друзей, домашних животных, игрушки и т. д.). Дать ребенку синий маркер (волшебную палочку) и попросить соединить себя с окружающими персонажами линиями – это волшебные нити. По ним, как по проводам, от любимых людей к малышу теперь поступает добрая сила: забота, тепло, помощь. Но и от ребенка должна идти такая же сила. Нити навсегда соединили малыша с теми, кто ему дорог. Теперь, если мама

ушла на работу или друг уехал к бабушке, беспокоиться не стоит. Волшебные нити обязательно притянут их снова к ребенку.

«Закроем страх в шкатулку» Изотерапевтическая игра.

Ребенку предлагается нарисовать свой страх.

Звучит музыка Д. Пуччини «Плащ»

<http://hotplayer.ru/?s=опера%20дж.пуччини%20%22плащ%22>

А теперь, когда страх «вышел» из малыша на бумагу, можно сделать с ним что угодно: дорисовать ему что-нибудь смешное, посадить «за решетку» и т. д.

Звучит музыка: Шопен «Прелюдия 1 опус 28»

<http://hotplayer.ru/?s=фредерик%20шопен%20-%2024%20прелюдии%20-%20opus%2028>

После этого можно сложить рисунок, спрятать страх в шкатулочку и подарить ребенку. Теперь малыш может сам управлять своим страхом и в любой момент посмотреть, не забрался ли страх обратно в него.

Музыкальный руководитель Смирнова Т. В. Апрель 2020 год.