**Музыкотерапия для дошкольников.  
Игры и упражнения в детском саду**

**и дома.**

**«Морское путешествие»**

**Музыкальное моделирование**

 1. Переживание своего эмоционального состояния: «Мы на корабле. Начался шторм: паруса рвет ветер, огромные волны швыряют корабль, как щепку» *(А.Вивальди «Шторм»)*

 2. Формирования состояния покоя, защищенности: «Ветер стих, море гладкое и прозрачное, как стекло. Корабль легко скользит по воде. *» (П.Чайковский «Баркаролла»)*

 3. Становление конечного эмоционального состояния: «Впереди земля! Наконец-то мы дома. Как радостно встречают нас друзья и родные! *». (Д.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! » (Чайковский «Баба Яга»). 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. *(Ф.Шопен «Ноктюрн фа-мажор»).*

**«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 *(В.Моцарт «Колыбельная», «Львы засыпают»).*

**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. *(Н.Римский-Корсаков* «Полет шмеля»). В конце игры привидения превращаются в детей.

**«Зимняя сказка»**

**Музыкальное моделирование**

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Наступила зима. На улице трескучий мороз.» *(Р.Шуман «Дед Мороз»).*
2. Формирования состояния покоя, защищенности: «С ночного неба летят легкие снежинки. Они искрятся в свете фонаря. » *(К.Дебюсси «Танец снежинок»).*
3. Становление конечного эмоционального состояния: «Закружила метель в нежном вальсе». *(Г.Свиридов Вальс «Метель»).*

**«Снеговик»**

**Психогимнастика. (направленные на расслабление, снятие напряжения)**

 Родитель и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки 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. *(Ф.Шопен Вальс «Зимняя сказка»).*

**«Волшебные нити».**

**Изотерапийная игра**

 Звучит музыка *(П.Чайковского «Вальс цветов»).* 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».**

**Изотерапийная игра.**

 Ребенку предлагается нарисовать свой страх*. (Дж. Пуччини «Плащ»)*. 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. *(Ф.Шопен «Прелюдия 1 опус 28»)* 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.

***(Подготовили музыкальные руководители: Лашкова Л.В., Леоненко Л.Н.).* Февраль 2021г.**