

## **Музыкотерапия**

*Музыкотерапия* – метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. Детям полезно слушать классику и колыбельные, они развивают детей и оздоравливают их. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снижает напряжение и раздражительность, восстанавливает дыхание.

**«Уходи, злость, уходи»** Терапевтическая игра  
Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а 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. (Шопен «Ноктюрн фа-мажор»)

**«Лев охотится, лев отдыхает»** Ролевая гимнастика  
Звучит фонограмма (К. Сен-Санс, «Карнавал животных» ч. 1 «Королевский марш льва»). Детям предлагается изобразить львов - всеми возможными способами. Можно, передвигаться по полу на четвереньках (львы идут на охоту), Можно, лежать на скамеечках или стульях (львы отдыхают в жаркий полдень), 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 (на пол, либо «залезают на дерево» - скамеечку, свесив лапы, хвосты) Затем звучит спокойная тихая музыка (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. В целом это упражнение повышает интерес детей к занятиям. Его всегда ждут и выполняют с особым энтузиазмом.

### **«Баба Яга» Музыкальная подвижная игра**

На площадке чертится круг. Дети стоят за кругом. Водящий – баба Яга становится в центр круга с завязанными глазами.

Дети идут за кругом и поют:

«В темном лесе есть избушка.

Стоит задом-наперед, (поворачиваются в другую сторону)

В той избе живёт старушка,

Бабушка Яга живет.

Нос крючком, глаза большие,

Словно огоньки горят. (*показывают руками*)

Ух, сердитая какая! (*приседают испуганно*)

Дыбом волосы стоят! (*вскакивают, поднимают руки вверх, пальцы растопырены*)

Дети запрыгивают на одной ноге в круг и выпрыгивают из него, а Баба Яга старается их поймать. (Чайковский «Баба Яга»)