



Музыкаотерапия

*Игры и упражнения
для детей дошкольного возраста*

*Составитель: Чуркина Татьяна Александровна,
музыкальный руководитель,
1 квалификационная категория*

2022 г.

Музыкотерапия представляет собой совокупность приемов и методов, направленных на расширение и обогащение спектра переживаний и формирование такого мировоззрения, которое помогает человеку быть здоровым и счастливым. Богатые чувства и высокие мысли являются главным составляющим этого вида психотерапии. Формирование богатой эмоциональной сферы ребенка достигается за счет вовлечения его в широкий круг музыкальных художественных переживаний, формирование высокого строя мыслей. Музыкотерапия способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности, дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка, снятия напряжения, утомления, повышения эмоционального тонуса.

Агрессия

«Морское путешествие»

Музыкальное моделирование

- 1. Переживание своего эмоционального состояния: «Мы на корабле. Начался шторм: паруса рвет ветер, огромные волны швыряют корабль, как щепку» (Вивальди «Шторм»)**
- 2. Формирования состояния покоя, защищенности: «Ветер стих, море гладкое и прозрачное, как стекло. Корабль легко скользит по воде.» (Чайковский «Баркарола»)**
- 3. Становление конечного эмоционального состояния: «Впереди земля! Наконец-то мы дома. Как радостно встречают нас друзья и родные!». (Шостакович «Праздничная увертюра»)**

«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, 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.

«Воробьиные драки» (снятие физической агрессии).

Терапевтическая игра

Дети выбирают пару и превращаются в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры (лечат «крылышки» и лапки у доктора Айболита). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.

«Добрые – злые кошки» (снятие общей агрессии).

Терапевтическая игра

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого лежит обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок заходит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, звук свистка) превращается в злущую-презлущую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее, сильнее» – и ребенок, изображающий кошку, делает все более «злые» движения. (Хачатурян «Токката»). По повторному сигналу ведущего «превращения» заканчиваются, после чего в обруч входит другой ребенок и игра повторяется. Когда все дети побывали в «волшебном круге», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу взрослого. (Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать сам ведущий.)

Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превращаются в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу (Дебюсси «Свет луны»)

«Зимняя сказка»

Музыкальное моделирование

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

«Упрямая подушка» (снятие общего напряжения, упрямства)

Терапевтическая игра

Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские «упрямки». Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним «упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!» (Чайковский Увертюра «Буря») Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки» в подушке: «Все ли «упрямки» вылезли и что они делают?» Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки» испугались и молчат в подушке», – отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения). Подушка стала доброй. Давайте полежим на ней и послушаем прекрасную музыку (Шопен «Ноктюрн №20»)

«В гостях у морского царя»

Сюжетно-игровая импровизация

На бал к Нептуну прибывают жители подводного царства. Детям предлагается двигаться как: грозная акула, расслабленная медуза, резвый морской конек, колючий морской еж и и. д. (К. Сен-Санс Аквариум)

«Маленькое привидение»

Терапевтическая игра

Ведущий говорит: «Будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить 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. (Римский-Корсаков «Полет шмеля»). В конце игры привидения превращаются в детей.

«Клоуны ругаются» (снятие вербальной агрессии).

Терапевтическая игра

Ведущий говорит: «Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Сердито ругаться друг на друга овощами и фруктами». Обращается внимание на адекватное, сердитое интонирование. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» всех детей. Взрослый руководит игрой, сигналом объявляет начало и конец игры, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия (Д Кабалевский «Клоуны»). Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Ведущий говорит: «Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось». Клоуны, продолжая игру, учат детей не только ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами. Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и ласково называют друг друга цветами.

«Весна пришла»

Музыкальное моделирование

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Наступила долгожданная весна. Пригрело теплое солнышко. На реке начался ледоход. Огромные льдины движутся по воде, с шумом и треском налетают друг на друга, ломаются, кружатся в водовороте». (Шуман «Порыв»)
2. Формирования состояния покоя, защищенности: «Формирования состояния покоя, защищенности: «Солнечный теплый луч заглянул на заснеженную лесную поляну, растопил сугроб и обогрел первый весенний цветок – подснежник». (Чайковский «Подснежник»)
- 3 Становление конечного эмоционального состояния: «Из дальних стран вернулись в родные края перелетные птицы и запели свои самые веселые песни». (Вивальди «Весна»)

Страх

«Ночные страхи»

Музыкальное моделирование.

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Над деревней взошла луна. С гор на дома и огороды полз скользкий липкий туман. И в этом тумане неясными тенями замелькали древние зловещие духи. У них сегодня праздник – вальпургиева ночь. До самого утра ведьмы, привидения, гоблины и тролли будут кружиться в дикой пляске на лысой горе». (Мусоргский «Ночь на лысой горе»)

2. **Формирования состояния покоя, защищенности:** «Неужели никто не может справиться с этой зловещей силой? Никто не спасет напуганных деревенских жителей? Но вот среди далеких звезд зазвучала волшебная песня, наполненная нежностью и добротой. Песня звучит все громче, все сильнее. Мягкий свет заструился среди тумана, рассеивая, разгоняя его. Это ангелы спустились на землю и запели хвалебную песнь святой деве Марии, защитнице человечества. И отступили темные силы». (Шуберт «Аве Мария»)
3. **Становление конечного эмоционального состояния:** «Закончилась вальпургиева ночь. Край неба окрасился розовыми, золотыми, багряными красками. Медленно, спокойно взошло доброе солнце». (Шостакович «Праздничная увертюра»)

«Закроем страх в шкатулку»

Изотерапевтическая 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. (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.

«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)

А в избушке той старушка

Бабушка Яга живет.

У нее 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»)

«Доктор Айболит»

Сюжетно-игровая импровизация.

(Звучит «Венский вальс» Свиридова - «Айболит» раскладывает на пеньке свои лекарства) «Добрый доктор Айболит. Он под деревом сидит. Приходи к нему лечится и корова, и волчица, и жучок, и червячок, и медведица. Всех излечит,

исцелит добрый доктор Айболит». (Звучит пьеса Левкодимова «Медведь» - идет «больной медведь») Вот идет к Айболиту медведь. Его укусили пчелы. Ох, как больно бедняге! Помоги, доктор! (Звучит «Венский вальс» Свиридова - доктор лечит медведя) Ох, спасибо! (Звучит «Шутка» Баха - медведь танцует). Вот лисичка бежит. (Звучит пьеса Левкодимова «Лиса» - бежит «больная лиса») У нее зуб болит. Ой, как плохо лисоньке! Помоги, доктор! (Звучит «Венский вальс» Свиридова - доктор лечит лису) Спасибо, доктор! (Звучит «Шутка» Баха - лиса танцует). А почему кустик трясется? Это зайчик дрожит! Загнал он в лапку большую занозу. Болит лапка, а к доктору идти страшно. Давайте уговорим зайку (дети уговаривают зайку пойти к доктору). Вылечил доктор зайчонка. «Слава, слава Айболиту, слава добрым докторам!» (Звучит «Камаринская Чайковского, дети-актеры танцуют)

«Снеговик»

Психогимнастика.

(направленные на расслабление, снятие напряжения)

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

«В лесу»

Музыкальное моделирование.

1 Переживание своего эмоционального состояния: «Мы в дремучем лесу, темно, воют волки, мы продираемся через колючие кустарники, бежим (звучит музыка Петра Ильича Чайковского - оркестровая фантазия «Франческа да Римини» на тему «Ада», ребенок двигается в соответствии с сюжетом)».

2 Формирования состояния покоя, защищенности: «Мы выбежали на поляну. Она со всех сторон защищена добрым волшебством. Никто кроме нас не сможет пробраться сюда. Здесь очень красиво: маленький водопад стекает в прозрачное озеро, на земле нежная зеленая трава и удивительные прекрасные цветы (звучит ноктюрн Ф. Шопена, ребенок лежит или сидит на коврик)»

3 Становление конечного эмоционального состояния: «Водопад так радостно звенит своими капельками! Нам становится так легко, так весело! Мы тоже хотим петь вместе с водопадом! (звучит «Маленькая ночная серенада» В. А. Моцарта, ребенок подыгрывает на металлофоне или танцует)».

Ритмопластика

Отправимся в путешествие! Мы превратимся в облака, ведь они летят по свету, не зная преград. Посмотрите, как они легки и прекрасны (слайд). Вы когда-нибудь наблюдали за облаками? Каждое облако – неповторимо. Это похоже на белоснежного коня, то – на удивительное морское чудовище. Но вот подул ветер,

и облака изменили форму – перед нами возник волшебный сверкающий замок (слайд). Слышите, звучит волшебная музыка. (Чайковский «Сентиментальный вальс») Раз, два, три, облако лети! Теперь вы – облака. Летите мягко, плавно, меняйте форму от дуновения ветра. Чье же облако самое красивое?

«Храбрый колобок»

Сказкатерапия

(Дети играют роль колобка; звери – куклы би-ба-бо на руке у руководителя). Жил был колобок. Отправился однажды он погулять (Звучит «Менуэт» Баккерини, дети бегают на носочках). Катится колобок, катится, а навстречу ему заяц (звучит: Бел Барток «Замок герцога Синяя борода»). «Колобок, колобок, я тебя съем!» Давайте предложим зайчику съесть конфетку и потанцевать с нами (Звучит «Менуэт» Баккерини, дети танцуют с зайцем). Покатился колобок дальше, а навстречу ему волк (звучит музыка Петра Ильича Чайковского - оркестровая фантазии «Франческа да Римини» на тему «Ада») «Колобок, колобок, я тебя съем!» А у колобка черный пояс по карате, и он здоровобоксирует. Покажем это волку! (Звучит «Танец с саблями» Хачатуряна, дети «дерутся»). Убежал волк, а колобок покатился дальше. Кто вышел ему на встречу из темной чащи) Медведь! (Звучит «Гном» Мусоргского) Колобок, я тебя съем!» Давайте напугаем медведя. (Звучит «Шторм» Вивальди, дети пугают медведя, как маленькие привидения. Медведь убегает). А вот и лиса пожаловала. (Звучит «Ноктюрн №20» Шопена) «Какой ты, колобок красивый! Пойдем со мной, я тебя тортикомугощу». Пойдем с лисой) Конечно нет! Она все врет. Мы, лиса, тебя не боимся, нас не обманешь! Что мы сделаем? (Предложения детей). А давайте позвоним в полицию. Знаете номер телефона? (дети «достают сотовые телефоны» и звонят 02, лиса бегает). Хорошо погулял колобок, никого он не испугался!

«Горелки»

Подвижные игры

Водящему плотно завязывают глаза. Игроки поют: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо – птички летят, колокольчики звенят». Игроки разбегаются, замирают на месте и звенят в колокольчики, а водящий с завязанными глазами ищет их. (Звучит Римский-Корсаков «Испанское каприччио»)

«Храбрый полицейский»

Сюжетно-игровая импровизация.

Жил был храбрый полицейский, смелый Миша Иванов (ФИО ребенка-актера). (Звучит «Марш» Дунаевского из к/ф «Цирк»). Вот идет из сада Таня, в сумке куклолку несет. (Звучит «Шутка» Баха). Подбежали хулиганы, стали Таню обижать, стали дергать за косички, стали куклу отбирать! (Звучит «Шторм» Вивальди). Кто же, кто же нам поможет, от беды нас защитит? Смелый, ловкий полицейский нам

на помощь поспешит! (Звучит «Полет валькирий» Вагнера) Хулиганов раскидал он и в тюрьму их оттащил. (Звучит «симфония №40» Моцарта) Маленькую нашу Таню он до дому проводил.

«Заяц-герой»

Музыкальная театрализация

Жил был зайчик-трусишка. Сидел он под кустиком и всего боялся. Листик с дерева упадет – зайка трясется от страха, сова пролетит – заяц в обморок падает. (Звучит муз. Шуман «Дед Мороз». Дети показывают, как зайчик боится). День боялся зайка, неделю, год. Но вот, надоело ему бояться. Устал, и все тут. Залез он на пенек, лапками замахал и закричал: «Никого я не боюсь! (Звучит муз. Бетховен «Ода к радости» Дети показывают себя храбрецами) Вдруг вышел на полянку волк! (кукла би-ба-бо) Вся храбрость зайчонка сразу куда-то исчезла. Затрясся он, прыгнул, да с перепугу прямо волк на спину угодил. Бросился зайка наутек (Звучит Сен-Санс «Заяц», дети бегут, а когда сил бежать больше не стало, упал он под кустик. Но волк тоже перепугался этого странного зайца, что сам на него набросился, и ушел из этого леса. Нашли зверята нашего зайца и стали хвалить: «Какой ты храбрый, волка прогнал!» А заяц и сам поверил, что он храбрец и перестал бояться (Звучит Бетховен «Ода к радости»).

Замкнутость

«В гостях у белки»

Психогимнастика

(Дети повторяют движения за руководителем по тексту стихотворения)

Чисто в домике у белки.

Дети вымыли тарелки,

Мусор вымели во двор,

Палкой выбили ковер. Постучался почтальон –

Благородный старый слон.

Вытер ноги о подстилку:

«Распишитесь за «Мурзилку.»

Это кто стучится в двери?

Это мошки, птички, звери.

- Вытирайте ножки, дорогие крошки.

Мы не станем здесь скучать,

Будем с вами танцевать! (Звучит «Камаринская»)

Вот мы топнем одной ножкой: топ-топ-топ,

А теперь другою ножкой.

И присядем, и привстанем,

Повторим еще разок.

Топнем правой пяткой дважды

И вперед – на носок.

Мы попрыгаем все вместе

И покружимся наместе.

«Медвежонок Бука»

Музыкальная театрализация

Жил был медвежонок. Он ни с кем не хотел дружить. Сидел на пенечке и шишки пирамидкой складывал. Подбежал к нему зайчонок (Сен-Санс «Заяц»), поздоровался: «Привет, Мишка». Отвернулся молча медвежонок, брови насупил, надулся. Подбежала белочка (Римский-Корсаков «Белка»), лапку протянула: «Привет» - говорит – «Давай дружить!». Отвернулся Миша. «Не нужны мне друзья», - пробурчал он. Ежик мимо проползал, ягодкой медвежонок угостить хотел.) Миша ягоду взял и отвернулся. Даже «спасибо» не сказал. «Какой, все-таки, он бука!» - удивились зверята. Но вот подул сильный ветер. (Вагнер «Полет Валькирий») Белочка в дупло прыгнула, ежик в норку залез, зайчик под кустик спрятался. А ветер все сильнее и сильнее дует. Прямо ураган поднялся! Подхватил ветер медвежонок, закружил и понес куда-то. Страшно мишке. Закричал он, заплакал. Хотел на помощь позвать, но кого звать-то? Друзей ведь него нет. И вдруг выскочил из куста заяц, схватил медвежонок за лапки. Ежик из норки вылез, ухватился за зайку. Белка выпрыгнула, схватила ежика (дети-актеры бегут «паровозиком»). И сдался ветер, опустил зверят на землю. «Как хорошо, когда есть друзья!» - подумал медвежонок. А вслух сказал: «Спасибо!». Теперь медвежонок изменился. Он первым здоровается со зверятами, всегда говорит «спасибо», «пожалуйста» и очень любит резвиться с друзьями на лесной полянке)

«Дождь»

Музыкальное моделирование.

1. На улице идет серый, грустный дождь. Мы сидим дома и смотрим в окно. Капли, как слезки стекают по мокрому стеклу. (Бетховен «Мелодия слез»)
2. Капли стучат по железной крыше, звенят по луже во дворе. И вдруг все изменилось – мы услышали легкую, звонкую музыку дождя. (Моцарт «Маленькая ночная серенада»)
3. Нам стало так весело! Захотелось играть, плясать вместе с дождиком. Мы одели сапожки, взяли зонтики и побежали на улицу – прыгать по лужам. (Штраус «Триктрак» полька)

«У дедушки Трифона»

Дети становятся в круг, ведущий – в центре. Дети поют: «У дедушки Трифона было семеро детей, семеро сыновей. Они не спали, не ели, друг на друга глядели, вместе делали вот так». Ведущий демонстрирует какое-либо танцевальное движение, остальные его копируют. Тот, кто лучше повторил движение, становится ведущим.

«Кукла»

Музыкальное моделирование.

1. У маленькой девочки была кукла. Они были лучшими подругами: гуляли вместе, играли, засыпали. Но вот кукла заболела – сломалась. Девочке было очень грустно. Она переживала за свою больную подругу – плакала, вздыхала над ее кроваткой. (Чайковский «Детский альбом» - «Болезнь куклы»)

2. Наконец с работы пришла мама. Девочка так ее ждала! Она попросила маму вылечить куколку. Мама достала ножницы, иголку, клей и стала ремонтировать игрушку. Девочка крутилась рядом. Она очень волновалась, но верила, что мама поможет подружке выздороветь. (Чайковский «Детский альбом» - «Вальс»)

3. Куколка стала совсем как новая! Какое счастье! (Чайковский «Детский альбом» «Новая кукла»)

«Маленькое привидение»

Терапевтическая игра

Ведущий говорит: «Будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить 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. (Римский-Корсаков «Полет шмеля») В конце игры привидения превращаются в детей.

«Снеговик»

Психогимнастика. *Расслабление, снятие напряжения.*

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

«Воробьиные драки» (*снятие физической агрессии*).

Терапевтическая игра

Дети выбирают пару и превращаются в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из

игры (лечат «крылышки» и лапки у доктора Айболита). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.