

Рекомендации для родителей в период самоизоляции.

Музыкальный руководитель Голосун С. А.

«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

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.*

(Можно использовать музыку С. Майкапар «Мотылек»)

«Игра с воздушными шариками»

Снятие мышечных зажимов, напряжения

Детям раздаются воздушные шарики и предлагают поиграть с ними, при этом обращается внимание на их легкость, затем упражнение повторяется только с воображаемыми шарами. (Музыка Ф. Шопен «Ноктюрн фа-мажор»)

Эмоциональное расслабление.

«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.

(Спокойная музыка для релаксации).