

Упражнения для детей дошкольного и младшего школьного возраста

«Домашняя музыкотерапия»

- «Вырази настроение»

- Ребенок издает звук своего настроения, например, «АААООООО», «УУУУУУУ», «ДДДЗЗЗЗЗЗЗЗЗ» и т.п.

- Ребенок напевает песенку своего настроения на данный момент.

- «Своя мелодия»

Ребенку предлагается сыграть свою мелодию, используя имеющиеся музыкальные инструменты, а также предметы, с помощью которых можно извлекать звук. Важна спонтанность ребенка, свободное самовыражение. При участии двух и более детей каждый из них по очереди продолжает мелодию, исходя из собственных представлений. В процессе создания музыкальной импровизации ведется аудиозапись. Взрослый дает положительную оценку творческому опыту, предлагает послушать запись и обсудить музыкальное произведение: какие инструменты чаще использовались, как можно описать звуки, которые преобладали в мелодии, о чем рассказывает созданная музыка.

- «Дирижер»

Ребенку предлагается продирижировать звучащую музыку. Это усиливает вовлеченность в процесс восприятия музыки и приносит терапевтический эффект.

- «Загадки»

Участники упражнения (дети/ ребенок и родитель) по очереди изображают различные чувства, эмоции с помощью музыкальных инструментов, «звучащих» предметов. Остальные отгадывают и подбирают цвет для каждого чувства/ эмоции, рисуя красками пятна на листе.

- «Тематический танец»

Ребенку предлагается придумать свой танец под названием «Мой самый радостный /грустный день», «Я и моя сестренка/ мой братик» и т.п. Это упражнение на свободное выражение эмоций.

- «Переводчик»

Звучит неизвестная для ребенка песня на незнакомом языке (мажорная). Первый раз ребенок прослушивает с закрытыми глазами, стараясь прочувствовать ее. Затем песня ставится фоном, а ребенок придумывает (пишет/ рассказывает) «перевод». В «переводе» может проявиться источник ресурса.

- «Свободное рисование под музыку»

Ребенку предлагается рисовать все, что он захочет, пока звучит музыка (эмоционально богатая, негромкая). Ассоциации, рожденные музыкой, свободно выражаются на бумаге с помощью красок, мелков, карандашей.

Педагог-психолог Сощик О.А.