

Картотека игр и упражнений с использованием музыкотерапии

Воспользуйтесь готовой картотекой игр и упражнений с использованием музыкотерапии. В картотеке – игры для групповой и индивидуальной работы, чтобы снять напряжение, помочь успокоиться, выплеснуть агрессию.

Шарф с волшебными историями

Упражнение для индивидуальной работы с гиперактивным ребенком. Учит его успокаиваться и сосредотачиваться.

Инструкция. Включите музыку и двигайте над ребенком большой яркий шарф. Одновременно рассказывайте фантазийную историю, например про него самого. При этом предложите ребенку в случае, когда шарф взлетает вверх или колыхается из стороны в сторону, двигаться произвольно, а когда опускается — останавливаться.

Во время упражнения необходимо синхронизировать подвижные и спокойные эпизоды в движениях шарфа, в музыке и в истории.

Упрямая подушка

Игра для индивидуальной работы, снимает общее напряжение, упрямство. Музыкальный материал — увертюра «Буря» П.И. Чайковского, «Ноктюрн № 20» Ф. Шопена.

Инструкция. Приготовьте «волшебную, упрямую подушку» в темной наволочке. Введите ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри нее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давай прогоним упрямки».

Предложите ребенку бить кулаками в подушку изо всех сил, при этом приговаривайте: «Сильнее, сильнее, сильнее!» (под музыку П.И. Чайковского). Когда движения ребенка станут медленнее, постепенно остановите игру.

Попросите ребенка послушать упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли? Что они делают?» Он прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке, — говорите вы. — Подушка стала доброй». После этого предложите полежать на ней и послушать музыку (ноктюрн Ф. Шопена).

Клоуны ругаются

Терапевтическая игра для групповой работы. Снимает вербальную агрессию. Музыкальный материал — «Клоуны» Д. Кабалевского.

Инструкция. Введите детей в игровую ситуацию: «Клоуны показывали представление, веселили зрителей, а потом стали учить детей ругаться. Сердито ругаться друг на друга овощами и фруктами». Обратите внимание на то, что интонации должны быть сердитыми. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» остальных воспитанников. Вы руководите игрой, сигналом объявляете начало и конец игры, останавливаете ее, если дети используют другие слова или проявляют физическую агрессию. Затем вы говорите: «Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось. И тогда клоуны стали учить их не только ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами». Дети вновь разбиваются на пары и ласково называют друг друга цветами.

Морское дно

Упражнение для расслабления. Можно использовать для индивидуальной и групповой работы. Музыкальный материал — «Лунный свет» К. Дебюсси.

Инструкция. В случае групповой работы дети произвольно размещаются в зале. Проговаривайте текст, согласуя его с движением музыки: «Сейчас мы окунемся в морскую глубину. Сначала проверим, работает ли наше снаряжение для дыхания под водой: спокойно, без напряжения вдохните, теперь выдохните. Со снаряжением все в порядке, поэтому погружаемся!.. Сделайте спокойно глубокий вдох, а с выдохом опуститесь на самое дно. Вокруг вас — чистая голубая вода. А теперь представьте, что вы — морские волны, которые легко качаются вместе с музыкой. Вокруг вас плавают разноцветные жители моря. Почувствуйте их присутствие, рассмотрите внимательно.

Вдруг течение изменилось! Все волны зашевелились, начали перемещаться, путешествовать по морской глубине, встречать новых морских жителей...

Но вот наступила ночь. В полной темноте морская вода засияла — это светящиеся микроскопические водоросли, рачки, удивительные медузы. Волны постепенно успокаиваются и ложатся на дно».

После упражнения предложите детям под эту же музыку нарисовать образы, возникшие в их воображении. Проанализируйте детские рисунки: цвет, насыщенность, силу нажима карандаша. Это поможет выявить скрытое эмоциональное напряжение, недовольство, агрессию.

Медвежонок Бука

Игра-драматизация для преодоления замкнутости. Музыкальный материал — «Заяц» К. Сен-Санса, «Белка» Н.А. Римского-Корсакова, «Полет валькирий» Р. Вагнера.

Материал для инсценировки. Жил был медвежонок. Он ни с кем не хотел дружить. Сидел на пенечке и шишки пирамидкой складывал. Подбежал к нему зайчонок (К. Сен-Санс), поздоровался: «Привет, Мишка». Отвернулся молча медвежонок, брови насупил, надулся. Подбежала белочка (Н.А. Римский-Корсаков), лапку протянула: «Привет! Давай

дружить!». Отвернулся Миша. «Не нужны мне друзья», — пробурчал он. Ёжик мимо проковылял, ягодкой медвежонка угостить хотел. Миша ягоду взял и отвернулся. Даже спасибо не сказал. «Какой все-таки он бука!» — удивились зверята. Но вот подул сильный ветер (Р. Вагнер). Белочка в дупло прыгнула, ёжик в норку залез, зайчик под кустик спрятался. А ветер все сильнее дует. Прямо ураган поднялся! Подхватил ветер медвежонка, закружил и понес куда-то. Страшно ему стало. Закричал он, заплакал. Хотел на помощь позвать. Но кого звать-то? Друзей ведь у него нет. Вдруг выскочил из куста зайка, схватил медвежонка за лапки. Ёжик из норки вылез, ухватился за зайку. Белка выпрыгнула, схватила ёжика (дети 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.