

## Рекомендации для родителей «Игры и упражнения с элементами музыкотерапии»

подготовила музыкальный руководитель  
Т.А. Ивашинникова

### «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) муз. С. Майкапар «Мотылек»

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.

### «Игра с воздушными шариками» (снятие мышечных зажимов, напряжения) музыка Ф. Шопен «Ноктюрн фа-мажор»

Детям раздаются воздушные шарики и предлагают поиграть с ними, при этом обращается внимание на их легкость, затем упражнение повторяется только с воображаемыми шарами.

### Эмоциональное расслабление (спокойная музыка для релаксации)

«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.

