**КАРТОТЕКА ИГР И УПРАЖНЕНИЙ**

**С ЭЛЕМЕНТАМИ МУЗЫКОТЕРАПИИ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ**

**«В лесу»**

*(Элементы музыкального моделирования и кинезитерапии)*

**Переживание эмоционального состояния.**

*(тревожная музыка)*

«Мы заблудились в  лесу, кругом высокие деревья, колючие кусты, пни. Мы идем, высоко поднимая ноги, перешагивая высокую траву, кочки».

**Этап выхода из сложной ситуации, успокоения.**

*( радостная музыка)*

«Но вот мы видим впереди солнечную полянку. На ней мягкая зеленая травка, посередине чистое озеро. В траве растут цветы необычайной красоты, на деревьях сидят птицы, в траве стрекочут кузнечики».

*Ребенок садится на пол, и смотрит вокруг.*

**Эмоциональное расслабление.**

*(спокойная музыка для релаксации)*

«В озере тихо плещется вода, 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.*

**«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*. (легкая музыка П.И.Чайковского)*

От дуновения ветра форма облака меняется.

*Двигаться следует плавно, легко, совершая различные движения.*

**«Пчелка в цветке»**

*(Кинезитерапия)*

«Пчелка летает по полянке. *(Римский-Корсаков* *«Полет шмеля»)* Садится то на один цветок, то на другой.

*Ребенок имитирует полет пчелы, машет крылышками, садится на цветы - на диван, кресло, стул.*

Но вот пчелка налеталась, устала и уснула на красивом цветке. Наступила ночь. *( музыка И.Брамс* *«Колыбельная»)*

*Накидываем на ребенка плотный платок.*

Наступило утро, взошло солнышко, пчелка проснулась и снова полетела с цветка на цветок.

*Платок убираем, музыку меняем.*

**«Храбрец-удалец»**

*(Кинезитерапия)*

«Жил-был в лесу зайчик-трусишка. Всего вокруг боялся.  Сидит под кустиком и трясется.

*( Ребенок имитирует поведение зайца.)*

Подует ветер - зайчик дрожит, захрустит ветка – заяц еще сильнее трясется. *(музыка Р.Шумана  «Дед* *Мороз»)*

Но вот надоело зайчишке бояться. Забрался он на пенек и кричит: «Я храбрец-удалец, никого я не боюсь!» *(музыка Л.В.Бетховена «Ода к радости»)*

Вдруг на полянку вышел волк. *(кукла би-ба-бо)*

Да так внезапно, что зайчонок всю храбрость растерял. Задрожал, как осиновый лист, спрыгнул с пенька, да так неловко, что угодил прямо волку на спину. И пустился зайчишка наутек. *(музыка Ш.К.Сен-Санс «Заяц»)*

*Ребенок показывает, как заяц убегает.*

А волк и на самом деле испугался зайца, который так неожиданно на него напал, и убежал навсегда из этого леса. *(музыка Л.В.Бетховена «Ода к радости»)* Стали звери зайца расхваливать: «Молодец, Храбрец-удалец, прогнал волка, не испугался!» С тех пор заяц ничего не боится.

**«Буратино»**

*Игра на снятие стрессовых состояний.*

Взрослый говорит ребенку: «Сейчас ты будешь превращаться в Буратино. Встань прямо, тело становится деревянным, как у Буратино. Напряги плечи, руки, пальцы, они становятся деревянными.

Напрягаются ноги, пальцы на ногах, становятся деревянными.

Напрягается лицо и шея, лоб, сжимаются челюсти.

А теперь из Буратино ты снова превращаешься в мальчика (девочку).

*Расслабляются все мышцы.*

**«Волшебные ножницы»**

*Звучит музыка Д.Д.Шестаковича «Ленинградская симфония»*

Взрослый предлагает ребенку нарисовать себя.  Затем вокруг этого портрета наклеивает или рисует черные кляксы. Это страхи ребенка. Взрослый и ребенок  обозначают каждый страх: «Это темнота, это Баба-яга, это одиночество» *(музыка В.А.Моцарта)*

После этого ребенку предлагают вырезать свой портрет и наклеить на чистый лист бумаги. Взрослый дает ребенку заранее приготовленные цветные кружочки, которые обозначают родителей, близких ребенку людей, друзей. Он должен наклеить их рядом с портретом по своему усмотрению, называя каждого.  А отрезанные кляксы ребенок рвет на мелкие кусочки и выбрасывает.

**«Снеговик»**

*Психогимнастика на снятие стрессовых ситуаций*

Взрослый предлагает ребенку превратиться в Снеговика.  Встать прямо, руки в стороны, щеки надуть, замереть и оставаться в таком положении 10 секунд.

*(музыка Ф.Шопена «Зимняя сказка»)*

«Но вот выглянуло солнышко, солнечные лучики дотянулись до Снеговика и он начал таять».

*Ребенок опускает руки, приседает, ложится на пол, расслабляется.*

**«Хрустальная водичка»**

Ребенок приседает, складывает руки ковшиком и как будто зачерпывает из ручья воду, потом поднимает руки вверх и выливает воду на себя, потом, подпрыгивая на одной ноге, произносит протяжно «и-и-и», столь долго, сколько сможет. Одновременно звенит *колокольчик*, ребенок прислушивается и следит за звуком, пока тот не стихнет.

**«Как звучит»**

Ребенку предлагается показать, как он будет стучать по *барабану*, *металлофону* или использовать другой музыкальный инструмент, если ему грустно, весело, страшно.

**«Тонирование»**

*Упражнение на снятие стресса и на расслабление.*

* Предложите ребенку пропеть звук *«м-м-м»* по времени столько, сколько сможет протянуть.
* Протянуть звук «а-а-а» - помогает быстро расслабиться.
* Протянуть звук «и-и-и» - за несколько минут стимулирует работоспособность мозга, активизирует работу всех систем организма.

*Эти упражнения также способствуют развитию*[*речевого дыхания*](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fstotysyhc.ru%2Fdyhatelnaya-gimnastika-dlya-razvitiya-rechi%2F)*и будет полезно для*[*развития речи*](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fstotysyhc.ru%2Fnarusheniya-razvitiya-rechi-u-detej%2F)*.*

***«Шарф с волшебными историями»***

*для детей с выраженной гиперактивностью, синдромом дефицита внимания*

Такие дети требуют индивидуальной работы, во время которой учатся успокаиваться и сосредотачиваться.

Для проведения упражнения музыкальный руководитель включает музыку, двигает над ребенком большой яркий шарф, одновременно рассказывая фантазийную историю (например, про самого ребенка, с которым проводит упражнение). При этом музыкальный руководитель предлагает ребенку произвольно двигаться, когда шарф «взлетает» вверх или колыхаются из стороны в сторону, и останавливаться, когда шарф опускается.

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

Правильно подобранная по интенсивности звучания и ритмом музыка поможет ребенку упорядочить движения, усиливая впечатление от движений шарфа и слов музыкального руководителя.

***«Морское дно»***

*для расслабления, снятия напряжения*

*Звучит пьеса К.Дебюсси «Лунный свет».*

Дети произвольно размещаются в музыкальном зале. Педагог проговаривает текст, согласуя его с движением музыки: «Дети, 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 спокойный глубоких вдох, а с выдохом опуститесь на самое дно. Вокруг вас лишь чистая голубая вода. А теперь ощутите, что вы — морские волны, которые легко качаются вместе с музыкой. Вокруг вас плавают разноцветные жители моря — почувствуйте их присутствие, рассмотрите внимательно.

Вдруг течение изменилась! Все волны зашевелились, начали перемещаться, путешествовать морской глубиной, встречать новых морских жителей… А теперь наступила ночь. В полной темноте морская вода засияла — это светящиеся микроскопические водоросли, рачки, удивительные медузы. Волны постепенно успокаиваются и ложатся на дно».

*После упражнения следует предложить детям под эту же музыку нарисовать образы, возникшие в их воображении. После этого музыкальному руководителю следует проанализировать детские рисунки — цвета, насыщенность, силу нажима карандаша и тому подобное.*

МБДОУ-детский сад компенсирующего вида № 244

**Музыкотерапия как средство сохранения психологического здоровья дошкольников с тяжелыми нарушениями речи**

**

Подготовила: педагог-психолог

Н.А. Конева

г. Екатеринбург, 2019