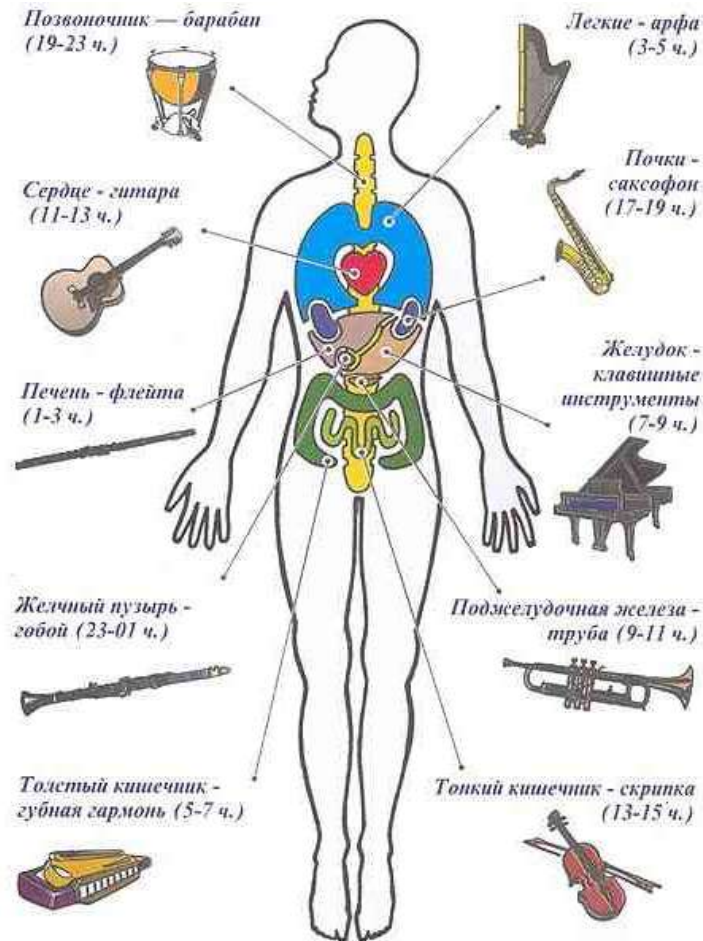


# МУЗЫКАТЕРАПИЯ

МУЗЫКАЛЬНЫЙ  
РУКОВОДИТЕЛЬ УМЕРОВА Г.Ш.

# Влияние музыкальных инструментов на органы человеческого организма



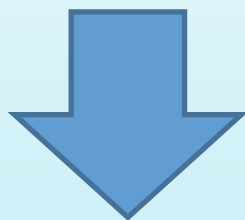
# Упражнение 1

## «Сыграй свое настроение»

- **Стихотворение А.С. Пушкина «Зимний вечер»**
  - Буря мглою небо кроет,
  - Вихри снежные крутя;
  - То, как зверь, она завоет,
  - То заплачет, как дитя,
  - То по кровле обветшалой
  - Вдруг соломой зашумит,
  - То, как путник запоздалый,
  - К нам в окошко застучит.
  - Наша ветхая лачужка
  - И печальна и темна.
  - Что же ты, моя старушка,
  - Приумолкла у окна?
  - Или бури завываньем
  - Ты, мой друг, утомлена,
  - Или дремлешь под жужжаньем
  - Своего веретена?
- **Цель** этого сеанса музыкотерапии – дать вылить свои накопившиеся эмоции с помощью муз. инструмента, одновременно играя в оркестре, наполнится эмоциями других участников, почувствовать единое целое. Этот вид терапии позволяет эмоционально объединиться в звучании.

## Упражнение 2. *«Шарф с волшебными историями»*

- для детей с выраженной гиперреактивностью, синдромом дефицита внимания.



- Музыка Дмитрия Шостаковича из к\ф  
**Овод Романс**

## Упражнение 3 «Морское дно»

- Предназначено для расслабления

**Аудиозапись пьесы «Лунный свет» Клода Дебюсси (*Claude Debussy*)**

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

# Упражнение 4. «Зёрнышко»

Прелюдия до-мажор из

*«Хорошо темперированного клавира»*

Иоганна Себастьяна Баха (*Johann Sebastian Bach*).

# Упражнение 5.

## «Цветная музыка»

Целью этого упражнения является:

нормализовать дыхание;  
расслабить мышцы горла.

Как **музыкальный** материал для упражнения  
можно использовать аудио-запись «*Утро*» из  
сюиты «*Пер Гюнт*» Эдварда Грига  
(*Edvard Grieg*)

# Двигательные упражнения

- 1. «Прогулка по сказочному лесу» (Н. Римский-Корсаков, ария Февронии из оперы «Сказание о невидимом граде Китеже»).
- Шаги в медленном темпе, представляя вокруг себя красивый пейзаж и показывая жестами другим детям великолепие природы.
- 2. «Праздничный марш» (Н. Римский-Корсаков, вступление к опере «Сказка о царе Салтане»). Представить себя идущим на праздник. Идти уверенным, решительным шагом.
- 3. «Крадущаяся кошка» (Д. Пуччини, «Вальс» из оперы «Богема»). Движения по кругу, шагая на «раз», каждого такта. Движения плавные, тяжесть корпуса переносится постепенно с одной ноги на другую.
- 4. «Порхающая бабочка» (А. Дворжак, «Юмореска»). Лёгкие пружинистые шаги, с взмахом рук изображая бабочку.
- 5. «Любование цветком» (Н. Шопен, Вальс №7) Дети передают по кругу на каждый такт вальса цветок, любуясь им [8].



# Мир переполнен информацией

S.O.S



# 33 совета как улучшить жизнь

