
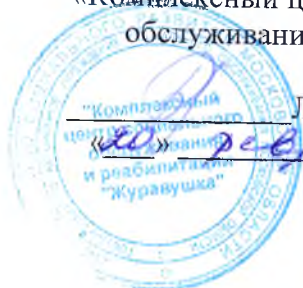


Государственное автономное учреждение социального обслуживания  
Московской области  
«Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации  
«Журавушка»»

Согласовано  
Учебный Центр ГАУСО МО  
«Комплексный центр социального  
обслуживания и реабилитации «Журавушка»»

  
Белоусова О.Н.  
«20» сентября 2019 год

Утверждено  
Директор ГАУСО МО  
«Комплексный центр социального  
обслуживания и реабилитации  
«Журавушка»»

  
Л.В. Головушкина  
«20» сентября 2019 год

Адаптивная программа дополнительного образования

**«Озорные нотки»**  
(музыкотерапия для детей с ЗПР)

Егорьевск  
2019 г.

## Пояснительная записка

Для настоящей музыки нет ничего невозможного! Необходимо лишь желать ее слушать и уметь слышать. Лечебное применение музыки имеет тысячелетнюю историю. Музыка состоит из отдельных звуков. И многие музыкальные звуки, например колокольный звон, или созвучия, или последовательности звуков обладают чудесным оздоравливающим воздействием. Согласно проведенным исследованиям каждый музыкальный инструмент действует на человеческий организм по-своему: звуки фортепиано и скрипки прекрасно успокаивают нервную систему, флейта обладает ярко выраженным расслабляющим действием, а при звуках кларнета меняется кровообращение.

Детство – наиболее благоприятный период для развития музыкальных способностей. Развитие музыкального вкуса, эмоциональной отзывчивости в детском возрасте создаст фундамент музыкальной культуры человека как части его общей духовной культуры в будущем. Дети с нарушениями в развитии являются особой категорией, в работе с которыми искусство, музыка оказывают лечебное воздействие, являются способом профилактики и коррекции отклонений в развитии. Современная специальная психология и педагогика в значительной степени ориентированы на использование в коррекционной работе музыкотерапии как важного средства воспитания гармоничной личности ребенка.

Сущность музыкотерапии заключается в способности вызывать у «особого» ребёнка положительные эмоции, которые оказывают лечебное воздействие на психосоматические и психоэмоциональные процессы, мобилизуют резервные силы ребёнка, обуславливают его творчество во всех областях искусства и в жизни в целом.

Методическое пособие включает в себя комплекс упражнений с методическими рекомендациями по использованию музыкотерапии; методический инструментарий, состоящий из диагностических методик по выявлению эмоционального состояния детей с ОВЗ.

**Цель:** Коррекция личностных отклонений ребенка с проблемами в развитии.

### **Задачи:**

- эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии;
- развитие навыков межличностного общения, коммуникативных функций и способностей;
- регулирующее влияние на психовегетативные процессы;
- повышение эстетических потребностей.

**Формы организации:** индивидуальные и групповые занятия.

**Виды деятельности:** восприятие музыки, певческая и ритмическая деятельность, игры-тесты, дыхательные упражнения.

Критерии оценки результативности реализации содержания продукта: эмоционально-психическая комфортность, эмоциональная выразительность, двигательно-звуковая творческая активность, положительная самооценка.

Представленный музыкальный материал подобран с учетом возраста и программных требований по предмету «Музыка».

### **Методическое пособие «Музыкальная терапия для детей с ОВЗ»**

«Musica animae levamen» - «Музыка лечит душу» - эту надпись можно увидеть на некоторых итальянских клавирных инструментах эпохи Ренессанса. Конечно, такой способ воздействия на первый взгляд может показаться субъективным, и, в определенной степени, он должен быть таковым. Причина этого заключается в том, что – по словам Ф. Мендельсона – музыка благодаря своей многообразной конкретности обладает свойством глубокой интимности и может воздействовать непосредственно на сердце человека. С другой стороны, пояснения, предваряющие прослушивание музыкального произведения, сближают слушателей в их восприятии музыки. [14, с. 15]

По мнению К. Рюгера, профессора теории музыки в Высшей школе искусств, первый метод *подобия* в музыкальной терапии, является принципом смягчения страданий. Для этого используется музыка, близкая по духу, настроению, данному человека; таким образом можно достигнуть желаемого результата. Второй метод основан на аналогии первого метода. В этом случае музыка как бы сама возникает из определенной ситуации, причем важную роль играет психологическое состояние композитора.

Целебной силой обладают и музыкальные произведения В.А. Моцарта, Л. Бетховена, И.С. Баха, А. Вивальди, П.И. Чайковского, активизирующие энергетические процессы организма и направляющие их на его физическое оздоровление при различных заболеваниях. Тональность, темп, ритм, динамика музыкального произведения – ключевые средства, помогающие регулировать, развивать эмоциональную сферу личности.

#### **1. Пассивная музыкотерапия.**

Релаксационную, расслабляющую и успокаивающую музыку можно слушать не более 15-20 минут, как днем, так и вечером, перед сном, удобной, приятной обстановке. При этом в помещении должен быть приглушенный, спокойный свет, нужно удобно сесть или лечь и не забывать правильно дышать. Как правило, при музыкальных сеансах профессионалы советуют дышать не грудью, как мы привыкли, а животом и на счет десять выдыхать. Благодаря такому дыханию воздух проникает в клетки организма и помогает лучше успокоиться и вводит человека в состояние глубокого мышечного расслабления. Для того чтобы правильно выполнить данную методику, нужно сконцентрировать внимание на различных частях тела и вызывать в них ощущение тяжести и тепла, либо сосредоточить внимание на каком-либо внешнем объекте – повторяющемся слове, звуке, пламени свечи, зрительном образе.

Все упражнения можно подразделить на определённые группы:

- для укрепления и оздоровления дыхательной функции можно использовать следующие упражнения: «Задууй свечу», «Проколи шину», «Дудочка», «Колобок» с использованием таких музыкальных произведений: В.Гречник «Колобок», А. Агофонникова «Дудочка», Сен-Санс «Лебедь».

- для укрепления мелкой моторики пальцев – упражнения на расслабление снятия стресса, напряжения: «Крестики и нолики», «Крючочки», «Ладонь – кулак», «Утята», «Пальчики здороваются», а так же возможно включение народных пальчиковых игр: «Сорока белобока», «Две веселые подружки», «Этот пальчик».

- на расслабление крупных мышц - подобраны упражнения на снятие мышечных зажимов, снятия стресса: «Отдыхаем на берегу», «Морские звезды», «Легкие бабочки», «Игра с воздушными шариками». Музыкальные произведения: Ф. Шопен - «Ноктюрн фа-мажор», И. Штраус - «Вальс», С. Майкапар - «Мотылек».

### *Дыхательные упражнения*

С детьми можно проделать дыхательные упражнения опираясь на образные выражения сказочных героев: прыгает лягушонок, пчелка летит на цветок («бз»- на выходе, «бж»), змея ползет в траве («ш»- «ш» - выдох). Дети движениями рук помогают себе осуществлять моменты вдоха и выдоха.

Цель: оздоровление и укрепление дыхательных функций.

#### 1. **«Задуем свечу»** (Сен-Санс «Лебедь»).

Дети делают глубокий вдох через нос, подносят ладошку на уровень лица, затем выдыхают тоненькой струйкой воздух через рот на ладонь, при этом губы держать «трубочкой».

#### 2. **«Проколи шину».**

Дети делают легкий вдох, затем показывают, как медленно выходит воздух со звуком «Ш».

#### 3. **«Дудочка».** А Агофонникова.

Группа детей музицируют инструментальное произведение к песне-загадке «Дудочка», другая группа исполняет песню. Используются духовые инструменты (глиняные свистульки, свирели, гармошки губные, игрушечные дудочки).

#### 4. **«Колобок»** В. Гречик.

На каждого героя сказки, дети подбирают соответствующий данному персонажу духовой инструмент, музицируют звуковую картину «Колобок в лесу».

#### 5. **«Корова».**

Перед началом упражнения – вдох одновременно через нос и рот, затем петь (мычать) мелодию на выдохе через нос, нижняя челюсть при этом опущена. Петь, имитируя слона и чувствуя вибрации в области горла и груди. В заключение фразы можно акцентировать выдох, выталкивая оставшийся воздух мышцами живота. Упражнение помогает отреагированию отрицательных эмоций и снимает мышечные зажимы на уровне горла и шеи, в практике йогов считается ответственной за эмоциональное состояние организма.

#### **6. «Аромат роз».**

Произвести полное дыхание с закрытыми глазами, представляя перед собой большой и красивый букет роз, источающих прекрасный аромат. Задержав дыхание на вершине вдоха, поймать состояние легкости тела и душевной приподнятости. Ощутить состояние, называемое «вдохновение». Почувствовать ясность сознания, свежесть мысли, точность восприятия. Вдыхая воображаемый аромат роз, концентрировать внимание между бровями.

#### **7. «Дыхательная медитация».**

Сосредоточенное внимание на вдохе и выдохе, выполняемых под мысленный счет, совпадающий с ритмом пульса или к нему приближенный. 4 счета – вдох, 4 – задержка, 4 – выдох, 4 – задержка. Упражнение для большей ритмичности может выполняться с одновременной ходьбой на месте.

#### **8. «Засыпающий цветок».**

Успокаивающее дыхание в пропорции 1+3. На одну четверть – вдох, на три четверти – выдох. Мысленно представлять себя цветком, закрывающим на ночь свои лепестки в бутон.

Медленный вдох и задержка дыхания на вдохе способствуют повышению артериального давления, поэтому такой тип дыхания оказывает тонизирующее действие. Медленный выдох и задержка дыхания на выдохе понижают артериальное давление и оказывают расслабляющее и успокаивающее действие. Эти зависимости надо сообщить участникам группы, чтобы они знали, от каких упражнений им надо воздержаться.

### ***Релаксация***

#### **Формирование оптимистического мироощущения**

#### **«Радость жизни»**

*Музыкальный материал:* В.А. Моцарт. Финал «Маленькой ночной серенады»; Ж. Бизе. Юношеская симфония (финал); танцевальная музыка из оперетт Р. Штрауса, И. Кальмана, Ф. Легара.

Для эффективности проведения релаксационного метода, нужно создать благоприятную обстановку в помещении и настроить учащихся на слушание. А для этого нужно сесть поудобнее, отклонится на спинку стула, руки положить на колени или свободно опустить, голову чуть-чуть приподнять.

-А теперь начинаем наблюдать за нашим дыханием. Можно закрыть глаза, кому как удобнее.

- Настраиваемся на восприятии самых светлых и радостных сторон жизни.

- Почувствуйте теплое и дружеское расположение к себе и к окружающему нас миру.

- Начинаем вспоминать самые светлые и радостные стороны жизни.

- Веселый огонек загорается в вашей груди.

- Прекрасная музыка идет в такт и в унисон вашим радостным переживаниям, и ваше сердце подобно птице, которая летит навстречу всем радостям бытия.

- Вы с радостью вдыхаете в себя свежий воздух и говорите простые слова, наполненные радостью и любовью к жизни.

Одна птица может стать символом весны,

Одна улыбка может сотворить дружбу,

Одно рукопожатие может поднять дух,

Одна звезда может вести корабль.

...и одно слово может начать движение.

### **Преодоление злобной раздражительности «Самоконтроль»**

*Музыкальный материал:* Д. Шостакович. Романс из фильма «Овод»; Восьмая симфония, III часть.

- Сели поудобнее, закрыли глаза, наблюдаем за дыханием.

- Дыхание ровное, спокойное.

- Мышцы тела расслаблены, расслабляются и все мышечные зажимы.

- Вы находитесь в спокойном, приятном отдыхе, и красивая музыка помогает вам отдохнуть и сосредоточиваться на ваших внутренних ощущениях.

#### **Д. Шостакович. Восьмая симфония, II часть.**

Начинаем вспоминать те ситуации в вашей жизни, когда вы были раздражены и гневались.

- Чувствуете, как под влиянием музыки и воспоминаний ваше раздражение усиливается.

- Приливы гнева и раздражения все больше.

- Отчетливо вспоминаете ситуацию, которая вас разозлила.

- У вас перехватывает дыхание, и напрягаются все мышцы.

- Чувствуете, что вот-вот вы можете сорваться.

- Ловите себя на этой мысли и бросаете свое тело в расслаблении.

#### **Д. Шостакович. Романс из фильма «Овод»**

- Сосредоточили внимание на дыхании и следите, чтобы выдох был длиннее вдоха.

- Длинный-длинный выдох.
- Успокаиваете и контролируете ваше дыхание.
- Ваши мышцы тела расслаблены.
- Ваше дыхание ровное и спокойное, спокойное и ровное.
- Перед вашими глазами красивая картина природы, которая приятно успокаивает вас.
- Удерживаете эту картину своим внутренним взором и ни о чем больше не думаете.
- Вы полностью контролируете свое состояние.

### **Расслабление «Великий покой»**

Для расслабления и успокоения используются следующие колыбельные мотивы:

- **Моцарт – Флис** - «Спи, моя радость, усни»;
- **Дунаевский-Лебедев-Кумач** - «Сон приходит на порог»;
- **Р. Паулс** - «За печкою поет сверчок»;
- **Свиридов** - «Колыбельная Светланы»;
- **И.С. Бах** - «Ария из сюиты №3» или медленные части из Бранденбургских концертов;
- **Ф. Шуберт** - «Аве-Мария» или 2-я часть 8-й симфонии;
- **А. Вивальди** - «Зима»;
- **Л. Бетховен** - «Сонаты № 8, 14, 23» -вторые части;
- **П.Чайковский** - «Июнь» и « Октябрь» из цикла «Времена года», Анданте кантабиле из 5-й симфонии.

Для общего успокоения, умиротворения и согласия с жизнью в том виде, какая она есть:

- **Л. Бетховена** – Шестую симфонию II часть;
- **И. Брамса** – «Колыбельную»;
- **Ф. Шуберта** – «Аве Мария»;
- **Ф. Шопена** – Ноктюрн соль минор.

От состояния усталости можно избавиться лишь в том случае, если в полном покое и внутренней расслабленности слушать произведения **И.С. Баха, В.А. Моцарта, Л. Бетховена, заканчивая М. Равелем.**

### Активизирующие:

- **В.Моцарт** - 1 и 3 части из фортепианных сонат и концертов, «Рондо» из «Маленькой ночной серенады», отрывки из оперы «Волшебная флейта»;
- **П.Чайковский** – вальсы из балетов, «На тройке» из «Времен года», 4-я симфония-финал;
- **С.Прокофьев** -1 симфония отрывок из 1-части;
- **А. Вивальди** - «Весна».

Для устранения агрессии можно слушать ритмическую или даже агрессивную музыку:

- балет **Стравинского** «Весна священная», резко переходящую к произведениям в стиле И.С. Баха «Хроматическая фантазия и fuga»;

- **Н. Римский –Корсаков** - увертюра к опере «Псковитянка»;
- **Мусоргский** «Ночь на лысой горе», цикл «Картинки с выставки» «Избушка на курьих ножках»;
- **С.С. Прокофьев** - «Таней рыцарей» из балета «Ромео и Джульетта», оркестровая картина «Ледовое побоище» из кантаты «Александр Невский»;
- **П.И. Чайковский** - увертюры «Буря», «Манфред», «Ромео и Джульетта», «1812 год»; Шестая симфония - первая часть, разработка;
- **Людвиг Ван Бетховен** – финалы сонат «Лунная», «Аппосионата»;
- **Д. Шостакович** «Ленинградская симфония»;
- **Арам Хачатурян** «Танец с саблями» из балета «Гаяне».

Депрессия включает переживание собственной несостоятельности в момент крушения надежд и жизненных планов, переживание чувства вины, неуверенности в себе, для ее устранения можно послушать музыкальные произведения:

- **П. Чайковского** – Шестую симфонию (финал);
- **Ф. Шопена** – Прелюдия (ми минор);
- **В.А. Моцарт** – концерт До-минор №22;
- **Ф.Шуберт** фортепианная фантазия фа-минор, «Шарманщик», «Кладоискатель»;
- **Л. Бетховен** – вторая симфония, первая часть-allegro con brio.

Для уменьшения чувства страха используются произведения:

- **П.И.Чайковский** оркестровой фантазии «Франческа да Римини» по «Аду» Данте, сюжет Гете «Духи, которых я вызвал» в конце столетия нашел отражение в оркестровом скерцо Поля Дюка «Ученик-волшебник»;
- **Д. Шостакович** – фрагменты 6,7,8 симфоний;

Для снятия раздражения, гнева используют музыку:

- **Вагнера** - «Хор пилигримов».

При нервном истощении можно использовать музыку

- **Грига** - «Утро».

Есть произведения, которые улучшают внимание, помогают сосредоточиться. К ним относятся:

- **П.И. Чайковского** - «Времена года»;
- **К. Дебюсси** - «Лунный свет»;
- **Ф. Шумана** - «Грезы».

Для уменьшения чувства тревоги, неуверенности:

- **Ф. Шопена** – Мазурки и прелюдии;
- **И. Штрауса** – Вальсы;
- **А. Рубинштейна** – «Мелодия».

Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей:

- **И.С. Баха** – Итальянский концерт;
- **Й. Гайдна** – Симфонии.

Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональными переживаниями:



- Л. Бетховена – опера «Фиделио»;
- В.А. Моцарта – опера «Дон Жуан»;
- Ф. Листа – «Венгерская рапсодия» №1.

Для поднятия общего жизненного тонуса: улучшения самочувствия, повышения активности, улучшения настроения:

- И.С. Баха - Прелюдия и fuga ре минор;
- Л. Бетховена - Увертюра «Эгмонт»;
- П.И. Чайковского - Шестая симфония (ч.3);
- Ф. Шопена - Прелюдия Op. 28, №1;
- Ф. Листа - «Венгерская рапсодия» №2.

Музыкальные произведения для создания бодрого настроения, чувства радости:

- Л. Бетховен – восьмая симфония 1 и 4 части;
- Россини увертюры к операм «Шелковая лестница», «Сорока-воровка»;
- Гендель – Музыка на воде - «Аллегро».

Для изживания меланхолии:

- П. Чайковский «Меланхолическая серенада»;
- Сибелиус – «Грустный вальс»;
- Э. Григ «Песня Сольвейга» «Пер Гюнт»;
- Бетховена «К радости».

Для подъема энергии:

- И.С. Бах - Итальянский концерт, токката и fuga ре минор;
- С.С. Прокофьев – финал сонаты для фортепиано №7;
- Мендельсон – финал концерта для скрипки;
- П. Чайковский – Марш из Шестой симфонии.

А так же при переутомлении стоит поставить диски с записями Элвиса Пресли, Луи Армстронга или Дюка Веллингтона.

Для уменьшения раздражительности, разочарования, повышения чувства принадлежности:

- И.С. Баха – Кантата № 2;
- Л. Бетховена - «Лунная соната»;
- С. Прокофьева – Соната ре минор.

## 2. Активная музыкотерапия

### *Вокалотерапия.*

Развитие вокальных возможностей, безусловно, оказывает благотворное влияние на дыхательную систему организма, а также активизирует работу внутренних органов.

А сколько органов мы сразу лечим, когда поем такое незатейливое упражнение: «Ма - ме - ми - мо - му»!

**И** – долгое протяжное пение «И» стимулирует головной мозг, глаза, нос. Им можно лечить гайморит, воспаление глаза, насморк. Он стимулирует щитовидную железу и все элементы головного мозга. При пении череп вибрирует. Когда человек долго поет звук «И», он начинает чувствовать

прилив радостного возбуждения. Это хорошее средство для создания хорошего настроения.

**О** – главный гармонизирующий звук, позволяющий подключиться к универсальной гармонической вибрации.

**НГ** – расширяет творческие возможности человека.

**Е** – чистит организм от негативов, создает энергетический барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения.

**А** – дающий звук. Произносить ее нужно, как бы укачивая ребенка. Долгое «А» чистит человека, снимает напряжение, дает почти такой же результат, как и покаяние. Звук «А» стимулирует верхнюю часть легких.

**У** – наполняет человека мудростью.

**МН** – произнесение облегчает жизнь.

**Э** – дает человеку красоту.

**ИЯ** – при пропевании действует на сердце.

**СИ** – создает очень тонкие вибрации, снимает напряжение, когда человек напуган.

**ПЕОХО** – благотворно действует на дыхание. На выдохе ОХО производит такое же очищение, как при дыхании звук ХА.

**ИМ** – защитный, очищающий, оздоровительный эффект.

**Н** – активизирует интуитивные процессы, способствуют творчеству.

**РЕ** – снимает стрессы, заикание, страхи.

**Я** – уравновешенность в собственных силах.

Можно подбирать созвучия, например:

**АУМ** – снимает стресс, избавит от головной боли, улучшает настроение.

Произнося звук – представить большой орган. Приставить руки: левая – к органу, правая сверху левой.

### *Ритмотерапия.*

#### **Упражнения на расслабление крупных мышц**

Цель: Снятие мышечных зажимов, напряжения.

##### **1. «Отдыхаем на берегу» И. Штраус «Вальс».**

Дети лежат на животе, руки и ноги разведены в стороны. Они должны одновременно соединить руки над головой и ноги вместе.

##### **2. «Морские звезды» И. Штраус «Вальс».**

Дети сидят на полу, расставив ноги и руки в стороны. Им предлагают собрать тело в «комочек», а затем вернуться в исходное положение.

##### **3. «Игра с воздушными шариками» Ф. Шюпен «Ноктюрн фа-мажор»**

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

##### **4. «Легкие бабочки» 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, а потом садились на него». Дети слушают музыку и представляют себя «мотыльками», передают движениями картинку, «нарисованную» музыкой.

### 5. «Ритмическое эхо».

Ведущий занятия дает двух- или трехтактовый ритмический рисунок, который все вместе, хлопая в ладоши, должны повторить участники группы.

6. Ритмизация собственных имен и фамилий. Дискуссия о том, как на основании предложенного ритма можно составить характеристику человека.

7. Ритмизация движений животных – степенная корова, проворный заяц, ласковая кошка, дикий конь, преданный пес и т.п.

### 8. «Ладушки».

Популярная детская игра, хорошо развивающая не только чувство ритма, но так же произвольное внимание и координацию движений.

*Игры-тесты, направленные на выявление гармоничности эмоциональной сферы ребенка.*

*Показатель эмоционально-психическая комфортность.*

#### Задание № 1. «Бабочки и жуки»

Исходное положение: дети делятся на две команды – на «бабочек» и «жуков». Для игры подбирается музыкальное сопровождение с частой сменой контрастных (но повторяющихся в своем чередовании) образов: легких, воздушных «бабочек» и тяжелых, неповоротливых «жуков». При этом продолжительность пребывания в каждом из образных состояний каждый раз меняется.

Задание: внимательно слушать музыку и двигаться только тогда, когда звучание будет соответствовать выбранному образу. При этом нужно импровизировать движения в характере «бабочки» или «жука».

Эталон выполнения игрового задания: гибкая реакция на смену ситуации, способность вовремя перейти от активных движений к неподвижности и выдерживать статичную позу столько, сколько потребуется по ходу игры; свободное и разнообразное определение себя в игровом пространстве; выразительные движения, соответствующие выбранной роли; инициатива и двигательное творчество в создании индивидуальной игровой линии или микросюжета с помощью взаимодействия с другими участниками в ходе игры.

#### Задание № 2. «Быстрый танец»

И.П.: дети стоят по кругу лицом к центру.

Ведущий-педагог выполняет ритмичные движения в такт быстрой танцевальной музыке с выраженными метрическими акцентами. Дети копируют движения ведущего. Направление движения идет по четырем точкам: голова – плечи – бедра – лодыжки ног. Сначала количество прикосновений к каждой точке равно 8-ми, в следующем повторении 4-м, затем 2-м и, наконец, одному разу. Постепенно количество точек прибавляется, а темп выполнения убыстряется.

Эталон выполнения игрового задания: четкие, координированные движения и телесное переживание-выражение ритмической пульсации.

**Задание № 3. «Игра в колыбельную»** (проводиться после подвижной игры).

И.п.: дети вместе с педагогом сидят на полу (на коврик).

С началом звучания медленной, спокойной музыки педагог укладывает одного из детей на пол и в такт музыке мягко поглаживает его по спине. Остальные дети присоединяются к нему, и все вместе ласково касаются, глядят выбранного в «солисты» ребенка. Постепенно педагог укладывает еще несколько детей, давая сигнал остальным гладить, баюкать их. На протяжении игры дети меняются ролями.

Эталон выполнения игрового задания: плавные, размеренные движения руками и телом, сигнализирующие о способности ребенка перейти от состояния возбуждения

к расслаблению; состояние доверия и спокойствия, отсутствие тревожности.

*Показатель эмоциональная выразительность.*

**Задание №4. «Игра со стульчиками»**

И.п.: дети сидят на стульчиках, расставленных по кругу, лицом к центру. Количество стульчиков точно совпадает с количеством детей. Один из стульчиков назначается стулом ведущего (это можно сделать с помощью считалки).

Первая часть танца-игры связана с импровизацией жестов и поз ребенка, оказавшегося на стуле ведущего. Поза принимается и фиксируется на звук в конце каждой музыкальной фразы. Остальные участники игры копируют позу ведущего, сидя на своих стульчиках.

Во второй части характер музыки меняется: она становится подвижной и веселой. Дети бегают под музыку в кругу и между стульчиками. К концу второй части каждый должен сесть на оказавшийся рядом стул. Затем звучит музыка первой части, и ребенок, севший на стул ведущего, показывает движения. Игра повторяется.

Эталон выполнения игрового задания: точность попадания в метрическую сетку при проделывании придуманного движения, выразительные, естественные, раскрепощенные, координированные движения, полноценное мышечное напряжение ребенка.

**Задание № 5. «Считалочка»**

И.п.: дети стоят в кругу по одному, повернувшись лицом в центр круга. В центре круга – ведущий. Музыкальным сопровождением к этой игре может быть любая современная детская песенка (Например, всем известная «Чунга-чанга»).

На запев песенки ведущий в такт музыке считает детей (указывая на каждого, как в игре считалочку). Тот, на ком мелодия запева заканчивается, становится новым ведущим. В припеве ведущий в центре круга импровизирует танцевальные движения, а остальные копируют его. На запев снова начинается отсчет, к концу которого ведущий опять меняется.

Эталон выполнения игрового задания: соответствие движений эмоциональному содержанию музыки, естественные, раскрепощенные, координированные и пластичные движения, полноценное мышечное

напряжение ребенка. Точность, ловкость, попадание в метрическую сетку. Удовольствие, получаемое ребенком от движения.

#### Задание №6 «Пароход»

И.п.: дети сидят на стульчиках, расставленных по кругу. Педагог поет на несложную импровизированную мелодию песенку-загадку, а дети ее отгадывают:

«До чего народ доходит –  
Самовар по речке ходит,  
На семь верст голосит,  
Из трубы дымок валит»

Затем «отгадка» - бумажный кораблик – в руках педагога начинает «плавать по волнам», двигаться по кругу, и сопровождается пением педагога вместе с детьми. Кораблик «плавает» по кругу, а песенка повторяется несколько раз. С очередным повтором ведущий меняется: кораблик педагогом кому-то из детей. Ребенок, оказавшийся ведущим, не только получает бумажный кораблик, но и вынимает из него пиктограмму. По пиктограмме ребенок задает эмоциональную окраску мелодии. Например: «Будем петь весело!», «Сердитым голосом». Ведущий – ребенок, у которого оказался кораблик, не только определяет по пиктограмме, с какой эмоциональной окраской петь песенку, но и сам «входит в образ» - подбирает соответствующие движения, шаги, мимику, интонации.

Эталон выполнения игрового задания: быстрое и точное определение по пиктограмме эмоционального состояния, определение его на словах, свободное воплощение в мимике, пластике и интонациях.

*Показатель двигательно-звуковая творческая активность*

#### Задание № 7. «Круги».

И.п.: дети сидят на стульчиках полукругом. Перед ними ксилофоны, металлофоны, шумовые и ударные инструменты. В центре полукруга – ведущий – «дирижер» (без инструмента).

Педагог рассаживает детей за инструменты по группам с контрастным, отличающимся друг от друга звучанием, например, группы: ксилофонов – колокольчиков – металлофонов – маракасов – бубнов и барабанов. Мелом педагог рисует круги и договаривается с детьми, какой группе инструментов будет соответствовать каждый круг. Задача детей – ждать своей очереди вступления в игру, т.е. внимательно следить, на какой круг встанет ногами или прикоснется руками ведущий «дирижер».

Эталон выполнения игрового задания: ведущий не просто переходит с одного круга на другой, но внимательно слушает получающуюся «музыку», создает игровой образ.

*Показатель положительная самооценка.*

#### Задание № 8. «Имена»

И.п.: дети стоят по кругу лицом к центру.

Ведущий делает шаг вперед и представляет свое имя в каком-либо образе (Марина – как море, Юлия – как юла»), а затем выражает этот образ жестами, движениями, мимикой, выразительной интонацией. Остальные – в

точности его копируют. Роль ведущего передается каждому по очереди по кругу.

Эталон выполнения игрового задания: оригинальные, положительные образы своего имени, уверенность, четкость интонаций, удовольствие от демонстрации своего придуманного образа и внимания к себе всех присутствующих.

**Задание № 9 «Все, как я!»**

И.п.: дети стоят в рассыпную.

Ведущий с помощью голоса и движения изображает любой придуманный им образ. Остальные копируют его. Затем ведущий передает свою роль (останавливается и показывает рукой на кого-нибудь из детей). Новый ведущий три раза хлопает в ладоши, громко произносит: «Все, как, я!» и предлагает свой вариант двигательного-интонационного импровизации.

Эталон выполнения игрового задания: выразительность и оригинальность движений и интонации, свобода переживания в игровом пространстве, гибкость и быстрота вхождения в придуманную роль, отсутствие агрессивности, излишнего возбуждения или капризности в случае неудачного игрового решения.

Таким образом, при подготовке к урокам учителю музыки, необходимо учитывать не только эмоциональное состояние каждого ребенка, но и знать особенности воздействия того или иного музыкального произведения на психику ребёнка, его поведение. А для этого требуется специальная подготовка каждого педагога.