Музыкотерапия.
Упражнения и игры для детей с ОВЗ.

Медитативные упражнения для детей младшего дошкольного возраста

«Тихий час для мышат»

Ведущий предлагает детям превратиться в мышат. Показать, как они откусывают кусочки сыра - обедают. Гладят свои животики - наелись. Возвестить сонным писком, что хотят спать. Затем дети-мышата укладываются на коврик «спать». Включается музыка для релаксации.

Фантазия «Пещера»

Проводится с закрытыми глазами, музыка используется как фон. Музыкальный руководитель вводит ребёнка в медитативное состояние, предлагая отправиться в путешествие через горы, лес. На пути встречается пещера, где на дверях есть табличка с именем ребёнка, за дверью – его дом. Ребёнку предлагается пройти в этот дом, осмотреться. Что он там видит? Как себя чувствует? Хорошо там или нет? После этого ребенок выражает свои чувства по отношению к этому месту.

«Океан»

Детям предлагается закрыть глаза и ощутить себя в океане голубого цвета, почувствовать и поверить, что ребёнок – волна в этом океане или какой-нибудь персонаж подводного мира созерцающий красоты океана, выполняющий простые неторопливые действия (передвижение, плавание, качание и т.д.) Упражнение выполняется в удобной для детей позе, для фона используется музыка для релаксации, которая может включать в себя запись природных шумов – морской прибой, голоса дельфинов, чаек и т.д.

«Из семечка - в дерево»

Дети стоят в кругу. Педагог стоит в центре и предлагает детям превратиться в маленькое сморщенное семечко (*сжаться в комочек на полу, вобрать голову, закрыть ее руками).* Взрослый-садовник очень бережно относится к семенам, поливает их (*гладит по голове и телу*), ухаживает. С теплым весенним солнышком семечко начинает медленно расти (*дети-семечки медленно поднимаются*). У него раскрываются листочки (*руки поднимаются),* растет стебелек (*вытягивается тело*), появляются веточки с бутонами (*руки в стороны, пальцы сжаты*). Наступает радостный момент - и бутоны лопаются (*резко разжимаются кулачки*), росток превращается в прекрасный сильный цветок. Приходит лето, цветок хорошеет, любуется собой

(*осмотреть себя*), улыбается цветам-соседям, кланяется им, слегка дотрагивается до них своими лепестками (кончиками пальцев дотянуться до соседей).

Но вот подул холодный ветер, наступила осень. Цветок качается в разные стороны, борется с непогодой раскачивания руками, головой, телом, сгибается, клонится к земле и ложится на нее. Ему грустно. Время идет, пошел зимний снежок. Цветок опять превратился в маленькое семечко (свернуться на полу). Снег укутал семечко теперь ему тепло и спокойно. Скоро опять весна, и оно оживет.

Педагог ходит между детьми, показывает им движения. После того как дети «сворачиваются на полу, взрослый подходит к каждому ребенку, гладит его.

Игры для развития эмоционально-личностной сферы для детей с ОВЗ старшего дошкольного возраста

Игра «Волшебный клубочек»

Цель: помочь детям увидеть свои положительные стороны, дать почувствовать, что его понимают и ценят другие дети, развитие раскованности; тренировка самоорганизации.

Материалы к игре: клубок ниток, магнитофон, спокойная музыка.

Дети стоят или сидят по кругу. Педагог передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит *«волшебное вежливое слово»* и т. п. Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до педагога.

Игра «Я люблю…»

Звучит спокойная музыка. Дети, стоя в кругу, говорят по очереди, что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т. д.

Игра «Давай поиграем»

Педагог предлагает несколько музыкальных инструментов. Уточняет как играть этими инструментами. Затем складывает их в большую коробку и предлагает детям вытащить себе по одной. Затем ребёнок ищет партнера по игре, обращаясь к нему: *«Максим, давай поиграем вместе»*.

Игра «Давайте дружить»

Дети стоят в кругу. Педагог предлагает передать друг другу рукопожатие. Начинает педагог: «Я передаю вам свою дружбу, и она идет от меня к Мише от Миши к Кире и т. д. и снова возвращается ко мне. Вот какие дружные ребята!»

Игра «Чего я боюсь»

Педагог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают, что они боятся, или боялись, когда были маленькими. Игру сопровождает спокойная музыка.

Игра «Угадай-ка»

Одному ребёнку завязывают глаза и предлагают догадаться, кто будет к нему подходить: он ощупывает кисти рук, голову, одежду.

Игра «Попробуй рассмеши»

Ребенок садится на стул и изображает из себя надутого и обиженного человека. Задача всех участников игры-рассмешить ведущего. *(они могут строить рожицы, щекотать, рассказывать смешные истории)*. Тот, кому удалось рассмешить товарища садится на его место.

Игра «Найди пару»

На ковре раскладываются нотки – смайлики с изображением разных эмоций, детям предлагается найти одинаковые и назвать эмоцию и изобразить её.

Игра «Молчание»

Дети сидят или стоят в кругу и молчат. Водящий ходит по кругу, задает вопросы, смешит детей. Все должны повторять движения, мимику и жесты ведущего, но не смеяться и не говорить. Кто первый нарушит правила - водит. Эмоциональное общение взрослого и ребёнка возникает на основе совместных действий, которые должны сопровождаться приветливой улыбкой и ласковым голосом. Взрослый должен прикоснуться к каждому ребёнку, погладить его, взять за руку.