Музыка - дома

Автор: Автор: Ушакова Н.Н., музыкальный руководитель
03.06.2020 11:58 - Обновлено 03.06.2020 12:10

Чем заинтересовать ребенка дома? В какие игры играть? Какие книги читать? Как сохранить здоровье, в том числе, и психическое? В период самоизоляции каждый день эти вопросы встают перед нами.

Помимо чтения, просмотра мультфильмов, игровых и продуктивных видов деятельности, хотелось бы обратить Ваше внимание на музыку.

Музыкотерапия - это особая форма работы с детьми с использованием музыки в любом виде (прослушивание в записи, игра на музыкальных инструментах, пение и др.) Музыкотерапия дает возможность активизировать ребенка, преодолевать неблагоприятные установки и отношения, улучшать эмоциональное состояние, помогает снять нервно-психическое напряжение, формирует целостную и гармоничную личность.

Различают следующие формы музыкотерапии: активную (двигательные импровизации под музыку) и пассивную (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально или как фон).

Например, детям хочется двигаться. Устройте им дискотеку. Танцуйте вместе с ними. Не обязательно, чтобы это был танец. Пусть танцуют, как хотят. Можете научить их некоторым движениям с предметами, игрушками.

Если у вас дома есть специальные программы для караоке и микрофон, включайте любимые детьми песни, пойте и снимайте стресс. Если нет, то можно использовать телефон, компьютер, ноутбук, магнитофон… Пойте вместе с ними. Слушайте их пение. Аплодируйте им.

Если у Вас есть барабан, играйте на нем. Нет, не расстраивайтесь. Барабан можно сделать из кастрюли. Можно смастерить маракасы. Делаются они просто. В пластиковые бутылки засыпается крупа – и готово. Можно играть. Ребенок, пока звучит барабан, двигается (марширует). С окончанием звучания – замирает на месте. Затем можно поменяться ролями.

А ещё под музыку можно фантазировать и расслабляться.

Например, медитация «Ласковое солнышко». На фоне спокойной музыки предложите ребенку положить руки в районе сердца и послушать, как оно стучит. «Давай представим, что у тебя в груди маленькое солнышко. Яркий и теплый свет разливается по всему телу, рукам и ногам. Он согревает тебя, наполняет энергией и хорошим настроением…».

Музыка для релаксации: Альбиони Т. «Адажио»; Бетховен Л. «Лунная соната»; Глюк К. «Мелодия»; Григ Э. «Песня Сольвейг»; Дебюсси К. «Лунный свет»; Римский-Корсаков Н. «Море»; Сен-Санс К. «Лебедь»;

Чайковский П.И. «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс»;
Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»; Шуберт Ф. «Аве Мария», «Серенада».