

# Карточки с упражнениями

## «Музыкальное приветствие»

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, создание позитивного настроения.

**Ход упражнения:**

Дети встают в круг. Под спокойную музыку каждый ребёнок по очереди здоровается с группой, пропевает своё имя и делает приветственный жест.

## «Музыкальная палитра эмоций»

**Цель:** развитие эмоционального интеллекта, умения распознавать и выражать эмоции.

**Ход упражнения:**

Подготовьте набор карточек с изображением различных эмоций (радость, грусть, удивление, страх, гнев). Включите музыкальные фрагменты, которые отражают разные эмоциональные состояния. Предложите детям поднимать карточку с той эмоцией, которую, по их мнению, выражает музыка. Обсудите с детьми, почему они выбрали ту или иную эмоцию.

## «Музыкальный диалог»

**Цель:** развитие навыков коммуникации, творческого мышления.

**Ход упражнения:**

Дети разбиваются на пары. Один ребёнок играет короткую мелодию на простом музыкальном инструменте, другой должен «ответить» ему и продолжить мелодию.

## «Звуковая картина»

**Цель:** развитие творческого мышления и воображения.

**Ход упражнения:**

Разложите перед детьми различные музыкальные инструменты или предметы, которые издают звуки. Предложите тему для «звуковой картины» (например, «Лесная поляна», «Морское путешествие»). Попросите детей создать звуковую картину, используя инструменты и предметы. Обсудите получившуюся композицию и что каждый звук означал в общей картине.

## «Ритмическое эхо»

**Цель:** развитие чувства ритма, внимания и координации.

**Ход упражнения:**

Встаньте в круг с детьми. Задайте простой ритмический рисунок, хлопывая его в ладоши или отстукивая на бубне. Попросите детей повторить ритм (как эхо). Постепенно усложняйте ритмические рисунки. Предложите детям по очереди становиться ведущими и задавать свои ритмы.



### «Танец настроения»

**Цель:** эмоциональная разрядка, развитие способности выражать эмоции через движение.

**Ход упражнения:**

Подготовьте музыкальные фрагменты, которые отражают разные настроения. Предложите детям двигаться свободно под музыку, выражая то настроение, которое она передаёт. Меняйте музыкальные фрагменты, чтобы дети меняли характер движений. После упражнения обсудите, какие эмоции дети испытывали во время танца.

### «Звуковая гимнастика»

**Цель:** развитие дыхательного аппарата, профилактика простудных заболеваний.

**Ход упражнения:**

Под ритмичную музыку дети выполняют дыхательные упражнения и сопровождают их произнесением определённых звуков на выдохе («З-з-з» — для горла, «Ж-ж-ж» — при кашле, «С-с-с» — от усталости и головной боли).

### «Звуковая медитация»

**Цель:** обучение релаксации, развитие концентрации внимания.

**Ход упражнения:**

Попросите детей удобно сесть или лечь, закрыть глаза. Включите запись с природными звуками (шум моря, пение птиц, шелест листьев). Предложите детям представить себя в месте, которое соответствует этим звукам. Проведите краткую направленную визуализацию, опишите воображаемое место. Медленно верните детей в «здесь и сейчас», попросите их открыть глаза и потянуться.

### «Музыка в красках и линиях»

**Цель:** развитие творческого самовыражения, слушая музыку и создавая рисунки, дети учатся выражать свои чувства и эмоции через искусство, развивая своё воображение и креативность.

Музыкальный материал: ритмичная музыка.

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши.

**Ход упражнения:**

Попросите детей внимательно послушать музыкальное произведение. Обратите внимание на темп, динамику и настроение музыки.

Затем предложите детям нарисовать то, что они чувствуют, слушая эту музыку. Пусть они выберут цвета и линии, которые лучше всего отражают их восприятие.

После рисования обсудите с детьми, что они изображали и какие цвета выбирали. Это поможет им понять, как музыка влияет на их эмоции и творчество.

В парных или групповых занятиях обсудите, как они работали вместе, и какие эмоции испытывали в процессе.

