

# Музична арт - терапія

## на всі випадки життя

1. **Втомився** - малюй квіти під музику :  
В.А. Моцарт Соната для ф-но фа мажор ч.2
2. **Злий** - малюй лінії під музику:  
Л.ван Бетховен До Елизи (Багатель №25)
3. **Болить** – ліпи під музику :  
Ж.Массне «Роздум»
4. **Нудно** - заповни листок паперу різними кольорами під музику : Дж.Россіні «Тарантела»
5. **Сумно** - Малюй веселку під музику :  
Е. Гріг – «Ранок» з Першої сюїти (Пер-Гюнт)
6. **Страшно** - плети макраме або роби аплікації з тканин під музику : Йоганн Штраус «Персидський марш»
7. **Відчуваєш тривогу** - зроби дяльку-мотанку під музику : Жорж Бизе «Куплети Гореадора»



8. **Обурений** - рвіть папір на дрібні шматочки під музику:  
Ж. Бізе, Р. Щедрін Сюїта Кармен «Танець Кармен»

9. **Чи відчуваєш занепокоєння** - складай оригами під музику :  
Ф. Мендельсон Пісня без слів №6 «Весняна пісня»

10. **Хочеш розслабитися** - малюй візерунки під музику :  
Л. ван Бетховен Соната №14, част 1 (Adagio)

11. **Важливо згадати** - малюй лабіринти під музику :  
Альфред Шнітке «Ліс»

12. **Відчуваєш задоволення** - зроби копію картини під музику :  
Й. Штраус – «Вічний рух» соч.257

13. **Чи відчуваєш відчай** - малюй дороги під музику :  
П.І. Чайковський Дитячий альбом «Пісня жайворонка»

14. **Треба щось зрозуміти** - намалюй мандали під музику :  
Й.С. Бах Концерт для органа Ре-мінор часть-4-Allegro

15. **Треба швидко відновити сили** - малюй пейзажі під музику :  
П.І. Чайковський Пори року - Квітень –  
«Підсніжники»



16. Хочеш зрозуміти свої почуття -

малюй автопортрет під музику : А.Лядов -  
Прелюдія сі-мінор, Op. 11, No.-1

17. Важливо запам'ятати стан - малюй кольорові плями  
під музику : Е.Гріг Пер Гюнт «Танець Анітри»

18. Якщо треба систематизувати думки -  
малюй квадрати під музику : П.І. Чайковський Балет  
Лускунчик Act 2 .Divertimento 3 Tea-Chinese Dance

19. Хочеш розібратися в собі і своїх бажаннях - зробити  
колаж під музику : Й.С.Бах Концерт для двох скрипок з  
оркестром ре-мінор-Largo ma-non-tanto

20. Важливо сконцентруватися на думках -  
малюй точками під музику :  
М. Березовський Соната для скрипки і чембало

21. Для пошуку оптимального виходу із ситуації

малюй хвилі і кола під музику :  
Каміль Сен-Санс Карнавал тварин  
«Акваріум»

*Музичні хвилинки -  
цікавинки  
з Домісолькою*

