**Вправа «Танець 5рухів»**

Мета: зняття м’язової напруженості; вміння виражати свої емоції за допомогою рухів; розвиток творчої уяви і фантазії.

5 мелодій:

1 - плавна музика

2 – імпульсивна, різка музика або бій барабанів тощо

3 – хаотичний набір звуків

4 – лірична музика

5 – спокійна музика або шум води

Запитання: «Хто міг би танцювати під кожну мелодію? Які повинні бути рухи?»

1 мелодія – «Течія води»

2 мелодія - «Перехід через хащі»

3 мелодія - «Зламана лялька»

4 мелодія - «Політ метелика»

5 мелодія - «Спокій»

 А далі всі 5 мелодій звучать без паузи. Всі танцюють «Танець 5 рухів».

Музика скінчилася. Всі послухали тишу. Як б’ється серце. Що більше сподобалось? Кому які рухи було приємно виконувати?

Завдання: підібрати приклади 5 мелодій для вікових категорій: мол.школярів, підлітків і дорослих