

**Temat: Nastrój a muzyka.**

**Rozładowanie gniewu, wściekłości.**

Każdemu z nas zdarza się w życiu być rozzłoszczonym, rozgniewanym. Z takimi emocjami można sobie poradzić w różny sposób. Jednym z nich jest właśnie muzyka, do której jeśli dołączymy ruch z pewnością skutecznie zadziała na nasz nastrój. Czas na pierwszą kurację muzyczną na rozładowanie wściekłości, zalecaną osobom zdenerwowanym, rozzłoszczonym, rozdrażnionym.





## **Polecenie**

Uczniowie (lub dziecko i rodzic) dobierają się w pary. Jedna osoba jest lustrem, a drugi osobą przeglądającą się w lustrze. Uczniowie (lub dziecko i rodzic) będą dla siebie odbiciem lustrzanym, tzn. jedno będzie wykonywało to samo, co drugie w miarę możliwości w tym samym czasie. Zadaniem uczniów jest ruchowa interpretacja muzyki. Ruch powinien być zgodny z jej charakterem.

# Posłuchaj



<https://www.youtube.com/watch?v=h1IXCDJ5HYM>

Opracowała, Svitlana Pavlenko