

**МДОУ «Детский сад № 42»**  
**Семинар-практикум (для педагогов)**  
**«Снятие психоэмоционального  
напряжения с использованием  
музыкотерапии».**



**Подготовила: музыкальный  
руководитель Гусева М.А.**

**Г. Ярославль 7.02. 2018г.**

# Музыкотерапия

**«Музыка обладает магической силой и может усмирить дикаря, смягчит камень или согнуть кряжистый дуб»**

**У. Конгрив, британский драматург 18 в.**

# Музыкотерапия –

это метод,  
использующий  
музыку в качестве  
средства  
коррекции  
эмоциональных  
отклонений, страхов,  
•двигательных и речевых  
расстройств, отклонений  
в  
поведении, при  
коммуникативных  
затруднениях, а также  
для  
лечения различных  
соматических и



# История музыкотерапии.

**О лечебных свойствах музыки китайские мудрецы писали ещё до нашей эры. По их представлению, исцеление недугов посредством музыкального воздействия базируется на У-Синь - теории пяти элементов или теории пяти стихий (огня, воды, дерева, земли и металла), которая начала разрабатываться во времена правления китайской династии Чжоу (1066 – 256 г. до н.э.) Древняя китайская теория музыки ориентировалась на пятиступенный звукоряд, который отождествлял каждую ноту с одним из пяти элементов. Многие целители использовали соответствие этих пяти элементов, пяти внутренним органам (сердцу, печени, почкам, лёгким, селезёнке) в качестве основы для лечения болезней с помощью музыкальной терапии.**



**Учёный с мировым именем, который работает в нашей стране - доктор медицинских наук Рушель Браво. Он автор уникальной методики музыкотерапии и создатель лечебной музыки.**

**Метод музыкального воздействия и лечения Рушеля Браво, который успешно используется уже много лет, позволяет получать положительные результаты при работе с самыми разными болезнями и недомоганиями.**

# **Музыкотерапия и психоэмоциональное состояние человека**

**Музыка оказывает влияние на наши эмоции.**

**С помощью музыкальной терапии можно задать необходимое настроение, чтобы избавиться от всего лишнего и негативного, что давит на нас психологически и ослабляет наш иммунитет.**

**Музыкотерапия применяется для расслабления и повышения настроения, для уменьшения чувства тревоги и неуверенности, для снятия головной боли.**



# **Музыка благотворно влияет на организм человека:**

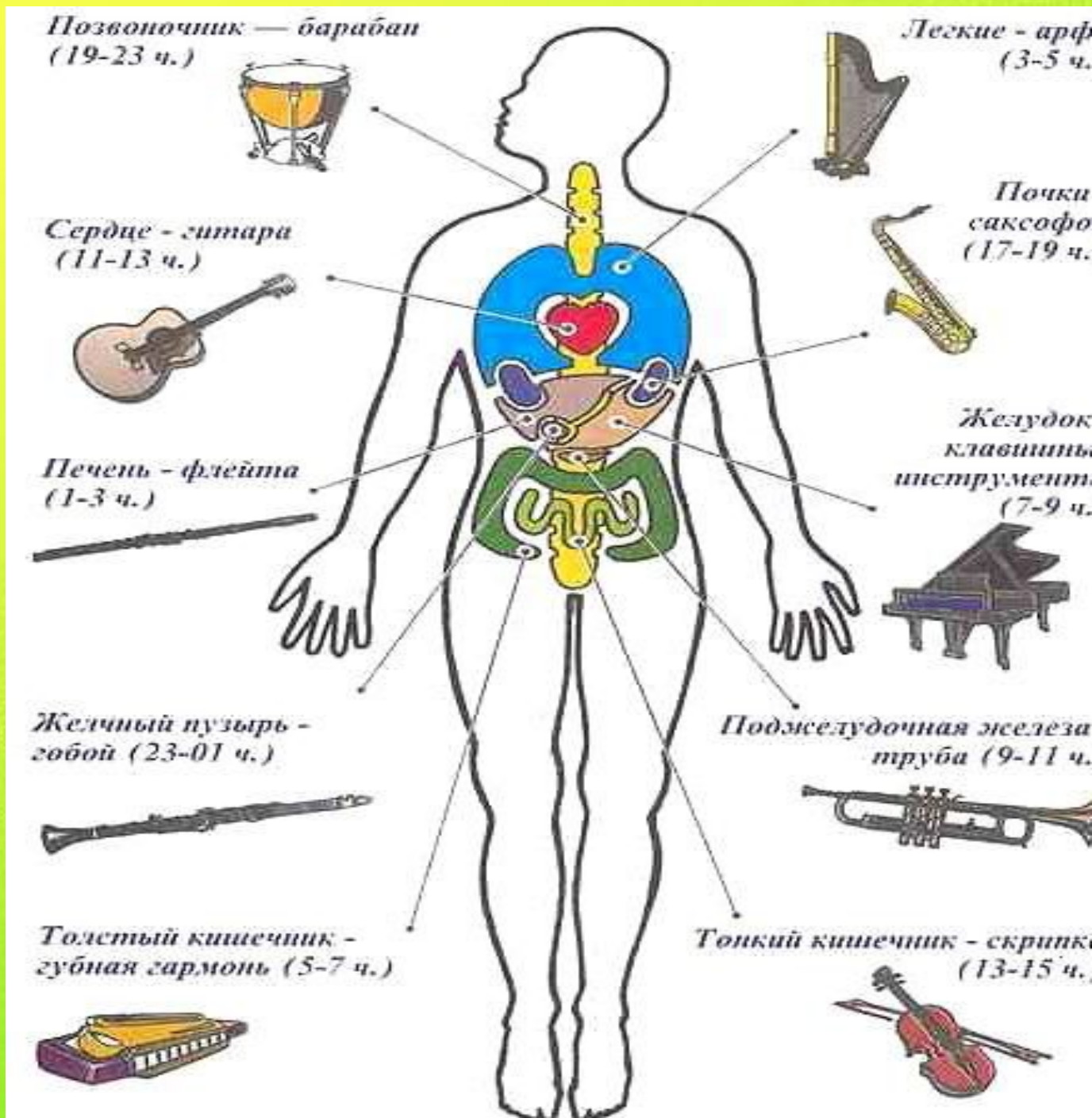
- Замедляет пульс;**
- Увеличивает силу сердечных сокращений;**
- Способствует расширению сосудов:**
- Нормализует артериальное давление;**
- Стимулирует пищеварение;**
- Снимает эмоциональное напряжение и раздражительность;**
- Снимает мышечное напряжение.**





**Влияние звучания музыкальных инструментов на организм человека.**

**Улучшить самочувствие человека могут не только конкретные мелодии, но и конкретные музыкальные инструменты.**





# Виды музыкотерапии.

Музыкотерапия подразделяется на два вида воздействия: **психологическое и физиологическое.**

Музыкотерапия может быть двух видов: **индивидуальная и групповая.**



# Формы музыкотерапии.

**Активная музыкотерапия** – это

воспроизведение музыки с помощью музыкальных инструментов или собственного голоса, танца.

**Пассивная музыкотерапия (рецептивная)** – это

процесс слушания, восприятия музыки с психотерапевтической целью.

**Интегративная музыкотерапия** – это

музыкацветотерапия (синтез музыки и цвета),

**Музыкаизотерапия** (синтез музыки и

зрительного восприятия шедевров мировой живописи)

# Три этапа музыкотерапии.

## Этап первый.

Первая мелодия должна соответствовать настроению человека.

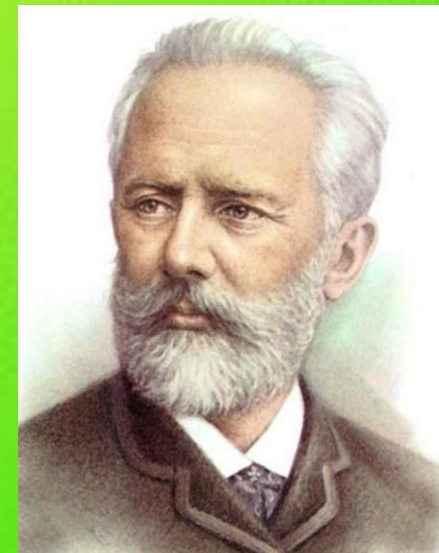
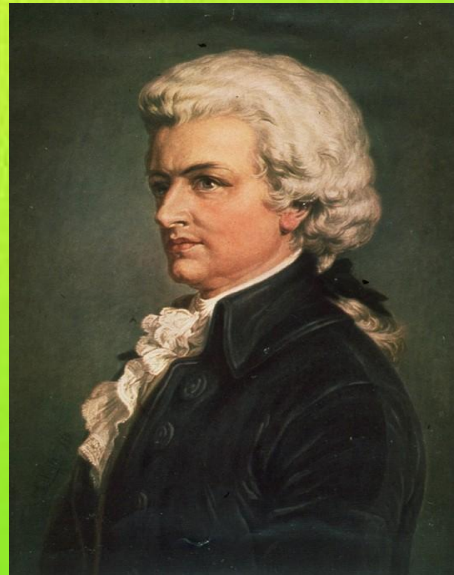
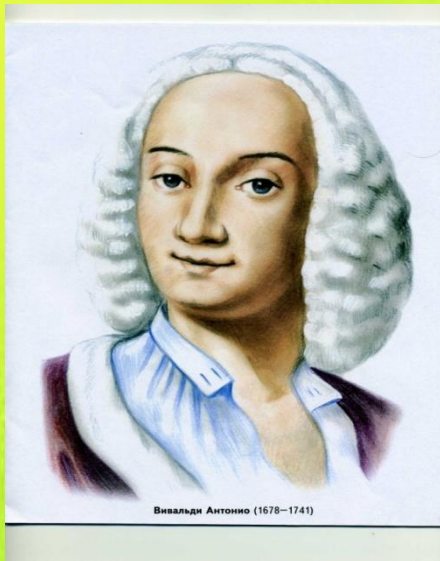
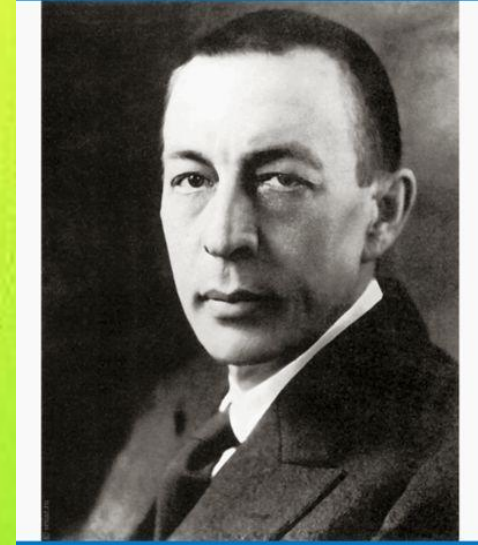
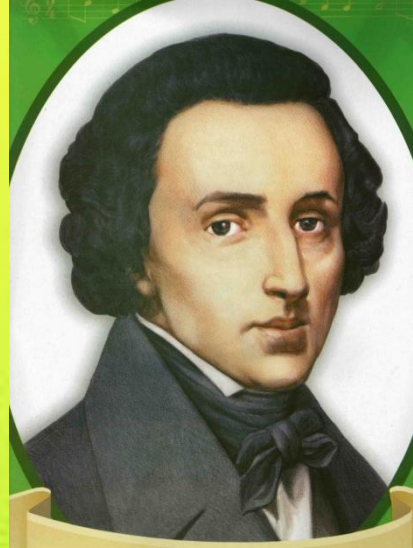
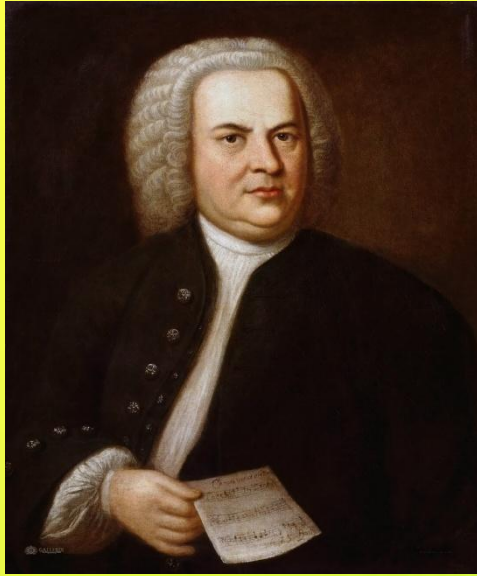
## Этап второй.

Вторая мелодия должна быть светлой, воздушной, вселяющей надежду и дарующей утешение.

## Этап третий.

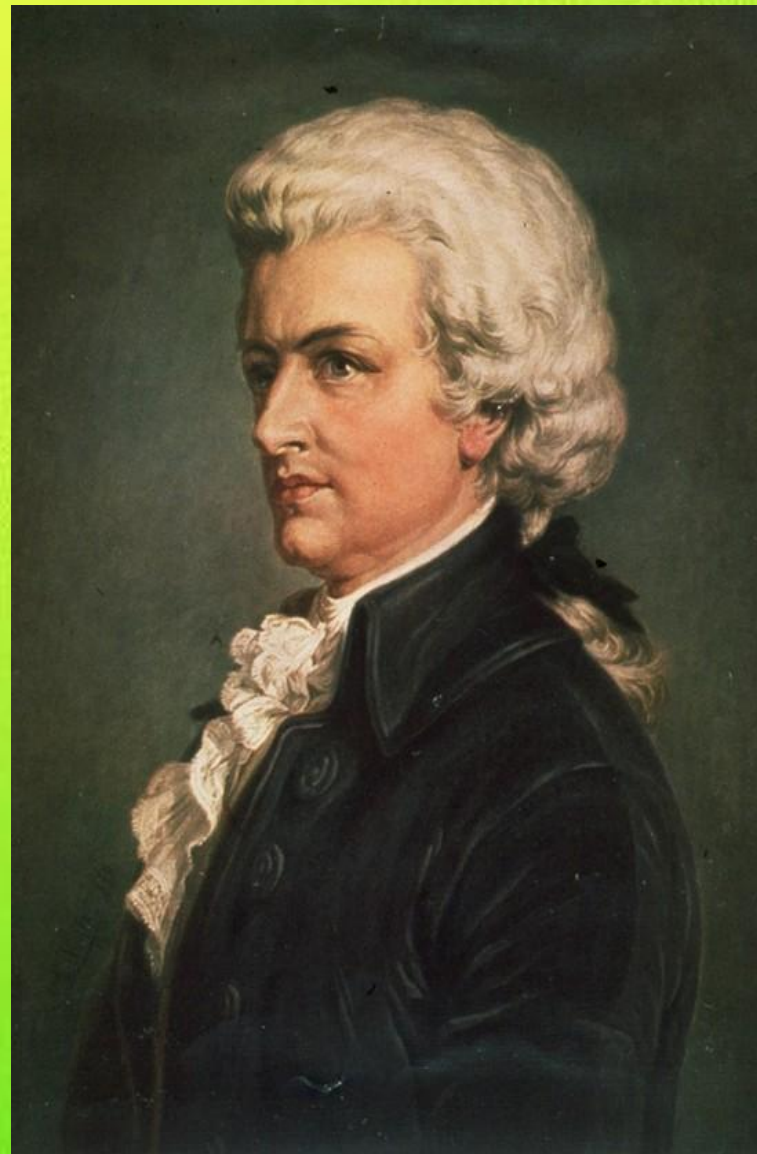
Последняя мелодия должна вселять уверенность в своих силах, укреплять твёрдость духа.

# Композиторы и здоровье человека.



## Эффект Моцарта.

**Музыка Вольфганга Амадея Моцарта способствует развитию умственных способностей у детей, мобилизует возможности мозга, облегчает его работу, способствует повышению уровня интеллекта учащегося. Объясняют такой эффект тем, что интервал, продолжительностью в полминуты, который выдерживается в музыке этого композитора соответствует характеру биотоков головного мозга**



# **Музыкотерапия в домашних условиях.**

**Создайте благоприятную атмосферу.**

**Мелодия должна вам нравиться.**

**Выберите для себя удобное положение.**

**Следите за громкостью звука.**

**Начинать сеансы музыкотерапии  
рекомендуют с 10 минут и доводить до  
получаса.**







**Спасибо за внимание!**  
**Будьте здоровы,**  
**уважаемые коллеги!**





