

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.



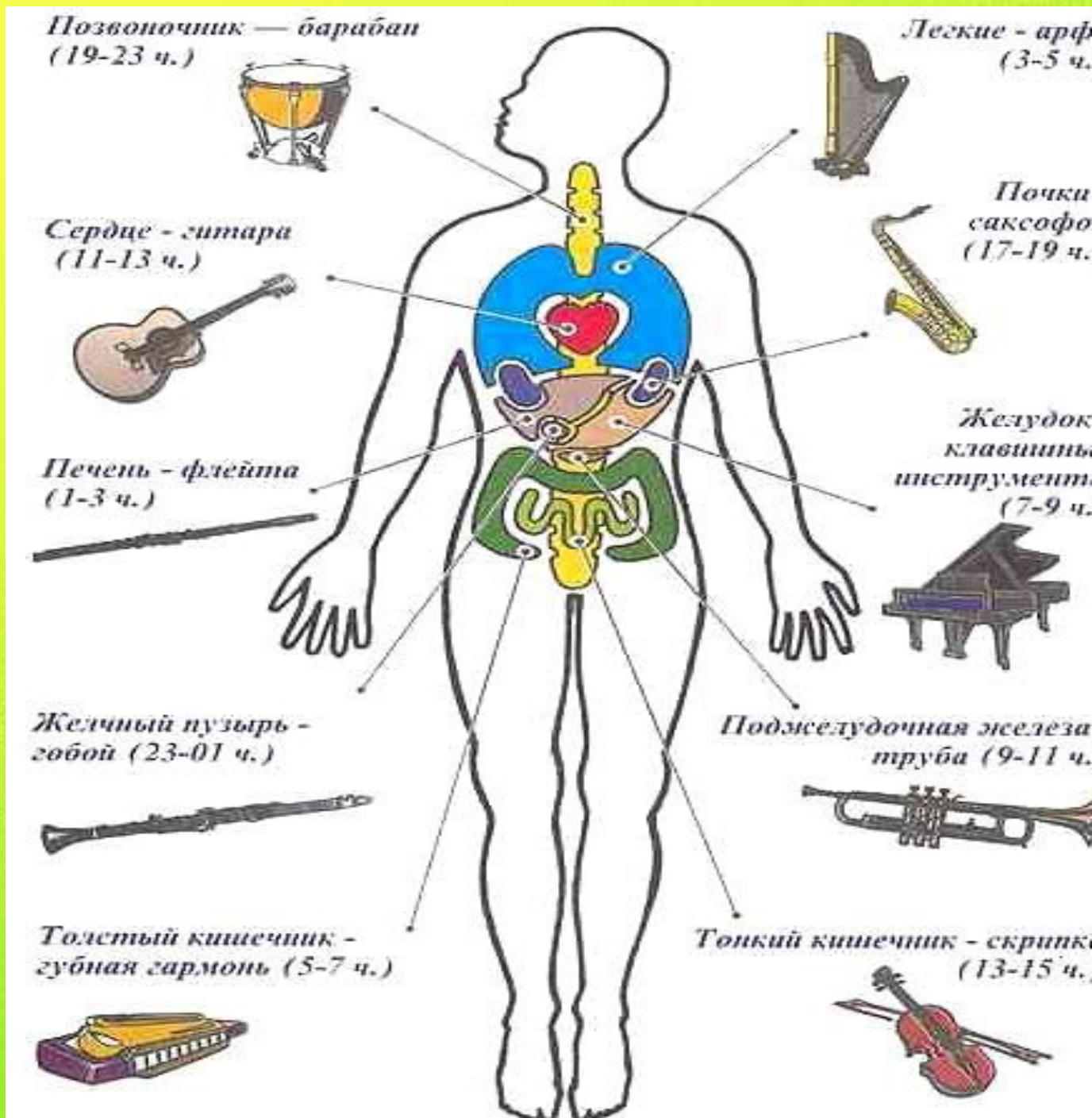
Музыка благотворно влияет на организм человека:

- 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.

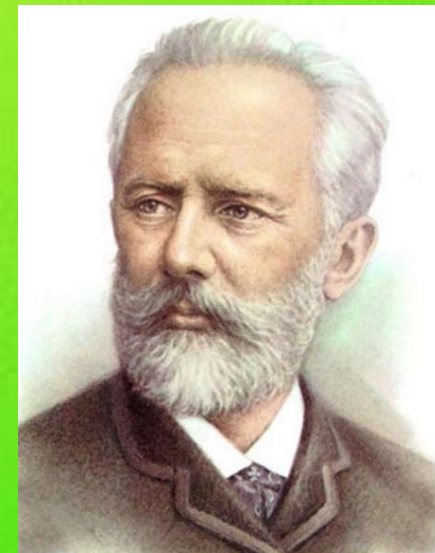
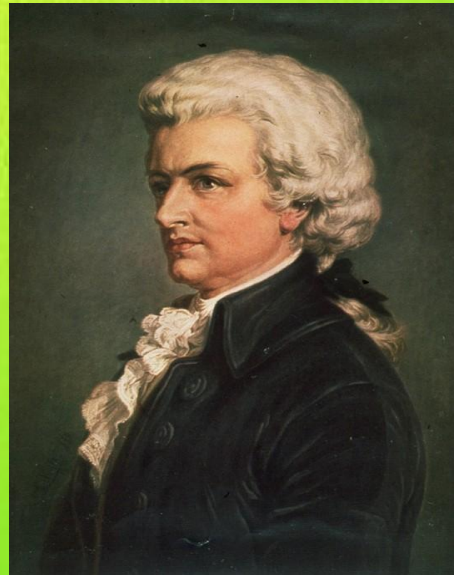
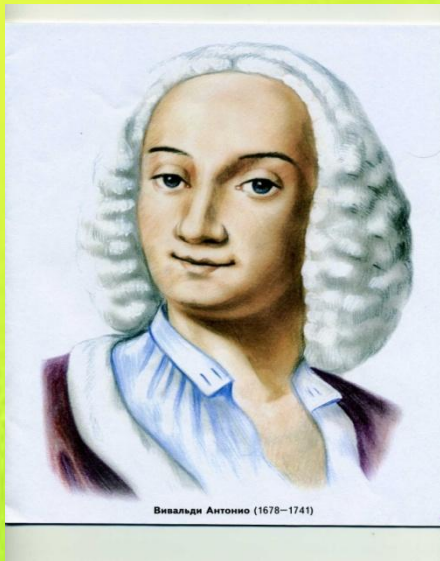
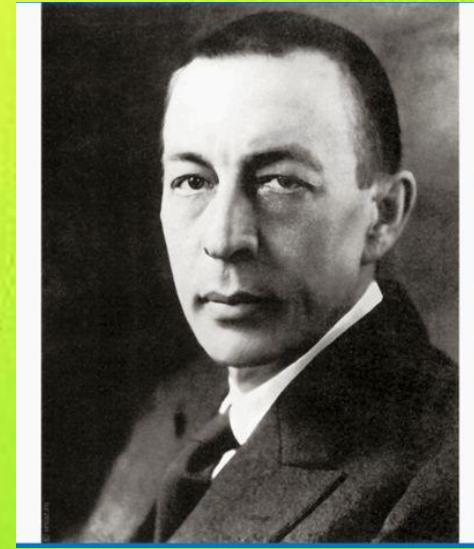
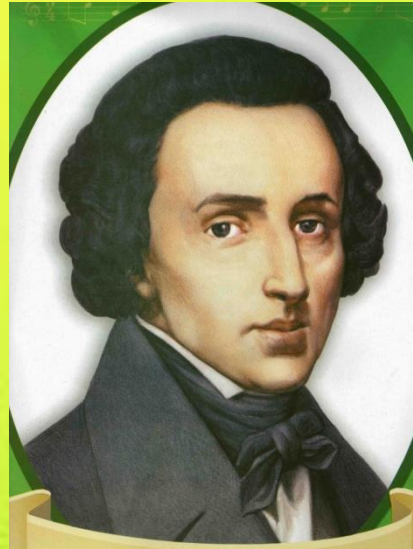
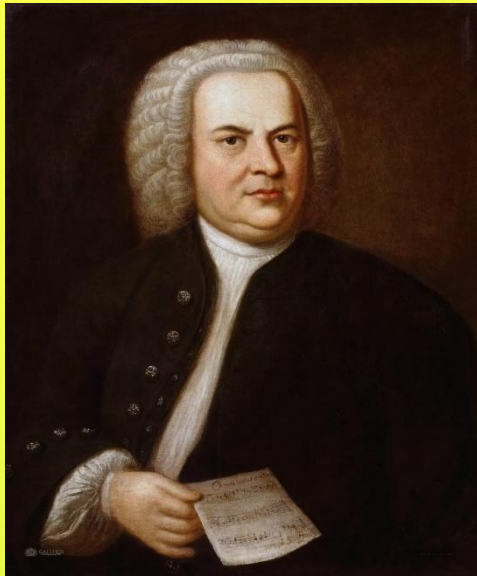
Этап второй.

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

Этап третий.

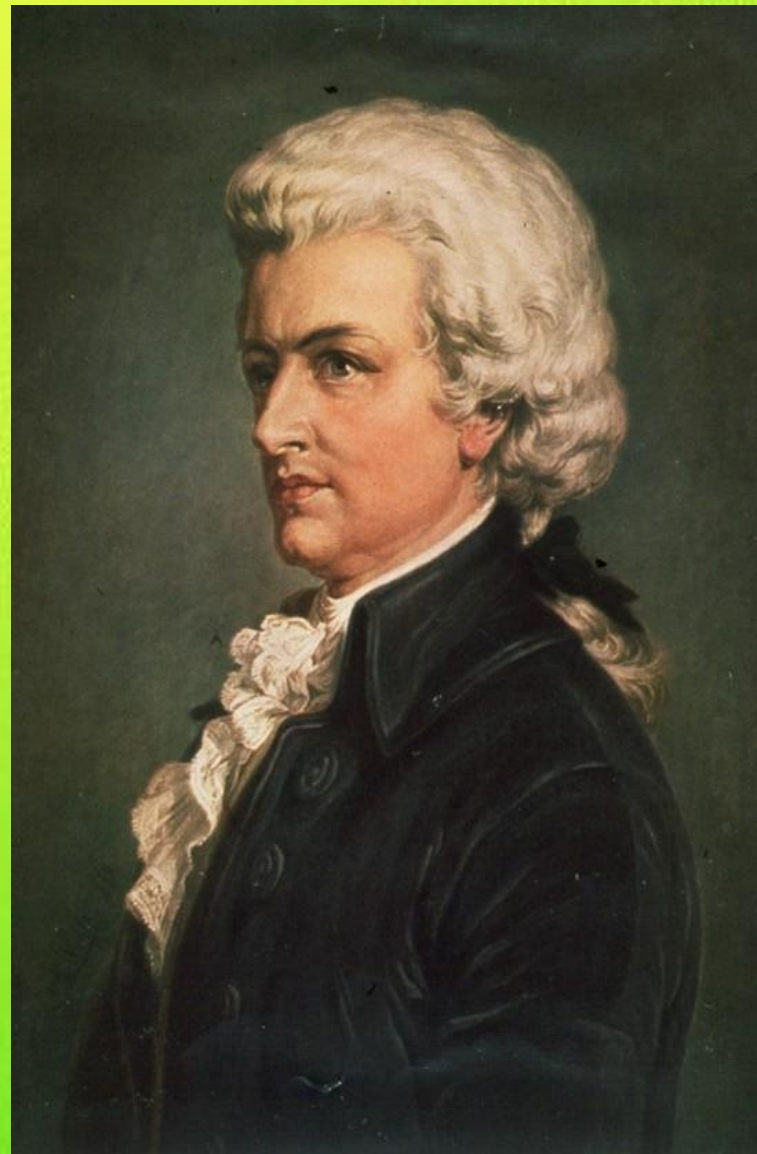
Последняя мелодия должна вселять уверенность в своих силах, укреплять твёрдость духа.

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!





