

**Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение**

«Средняя общеобразовательная школа №80»

**«СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ
ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ
АРТ-ТЕРАПИИ В УСЛОВИЯХ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ»**

**Гезь Лариса Владимировна
Учитель музыки**



Практические приемы и методы

1. Упражнения на снятие эмоционального напряжения, психофизического зажима

(дыхательно-релаксационные, зрительно-релаксационные)

2. Профилактика верхних дыхательных путей

(азбука дыхания, точечный массаж, гимнастика голосового аппарата)

3. Вокалотерапия

(упражнения с гласными У О А Э Ы, ритмодекламация)

4. Пальчиковые игры

(направлены на активизацию мыслительной деятельности, на развитие образного мышления, пластическое интонирование)

5. Игры

(координационно-подвижные, коммуникативные, игры-разминки)

Занятия Арт-терапией:


- **гармонизируют психические процессы**
- **развивают дремлющие творческие возможности личности**
- **помогают оздоровлению организма**
- **восстанавливают его жизненные силы**



Виды арттерапевтических техник

- **Рисование форм восковыми мелками, пастелью, углем**
- **Динамическое рисование**
- **Пластицирование**
- **Шрафировка**
- **Живопись**





Пластичирование - лепка из глины

Творение в пространстве

Познание форм в пространстве

Создание образа по памяти

Плаستيцирование направлено на оздоровление организма:

- **способствует снятию мышечных зажимов и усталости;**
- **располагает к двигательной и эмоциональной разрядке;**
- **развивает тактильные ощущения, внимание, пространственное и творческое воображение;**
- **действенное средство в арттерапии гнева, агрессии, страхов, тревожности, замкнутости.**



