

«РЕЛАКСАЦИЯ

КАК МЕТОД

РАССЛАБЛЕНИЯ

ОРГАНИЗМА»





РЕЛАКСАЦИЯ

(от лат. *relaxatio* — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

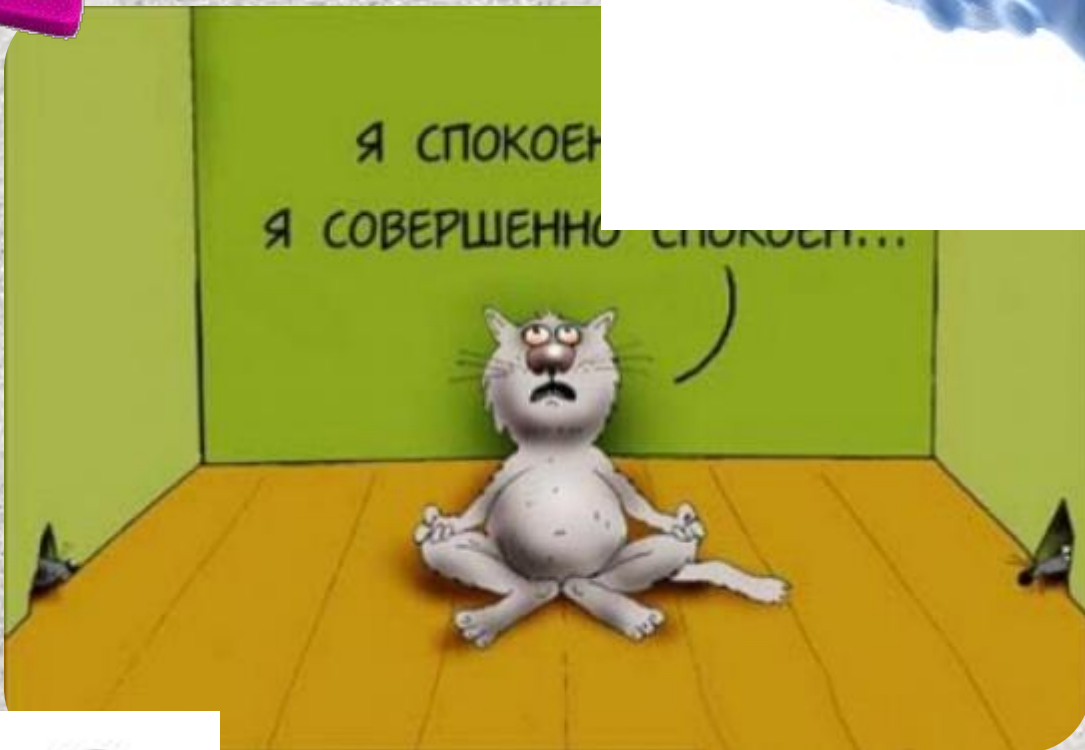
СТРЕСС

от лат. Stringere –
стать жестче



стадии стресса по Г. СЕЛЬЕ

- **ТРЕВОГА** – первоначальный отклик нашего организма на опасность или угрозу
- **СОПРОТИВЛЕНИЕ** – активизация защитных сил организма
- **ИСТОЩЕНИЕ** – разрушение организма



МУЗЫКОТЕРАПИЯ -

«лечение

музыкой»



- ФОРМЫ МУЗЫКОТЕРАПИИ
- ПАССИВНАЯ
- ИНТЕГРАТИВНАЯ
- АКТИВНАЯ



• АКТИВНАЯ МУЗЫКОТЕРАПИЯ

- ПАССИВНАЯ МУЗЫКОТЕРАПИЯ в работе с музыкальным материалом;
- ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ИЛИ КОГНИТИВНЫЕ действия в процессе музыкотерапии;
- вариативные музыкальные игры и другие виды искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки



ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ



МЕТОДЫ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ
оживление песка

Работа с песком

Сенсорные садки



ПЕСОЧНЫЕ САДИКИ ДЗЕН



ПЕСОЧНЫЕ САДИКИ ДЗЕН



ПЕСОЧНЫЕ САДИКИ ДЗЕН



Противопоказания к песочной терапии:



- При обостренном чувстве тревоги
- При неврозе навязчивых состояний
- Людям с аллергией на пыль и мелкие частицы
- При болезнях легких
- При кожных заболеваниях



ХОББИТЕРАПИЯ

Хобби (от англ. hobby) или увлечение — вид человеческой деятельности, некое занятие, которым регулярно занимаются на досуге, для души.



• ХОББИТЕРАПИЯ

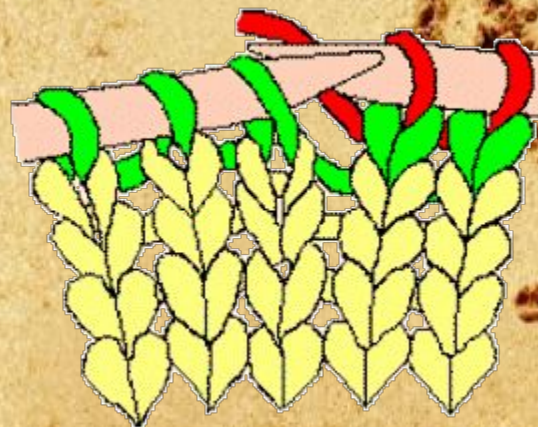
• помогает отдохнуть от повседневной суеты

• вызывает позитивные эмоции

• помогает проявить творческую индивидуальность



ХОББИТЕРАПИЯ



презентацию подготовила
Музыкальный
руководитель
СВЯТОЛУЦКАЯ С. Г.

