

«РЕЛАКСАЦИЯ

КАК МЕТОД

РАССЛАБЛЕНИЯ

ОРГАНИЗМА»





# РЕЛАКСАЦИЯ

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

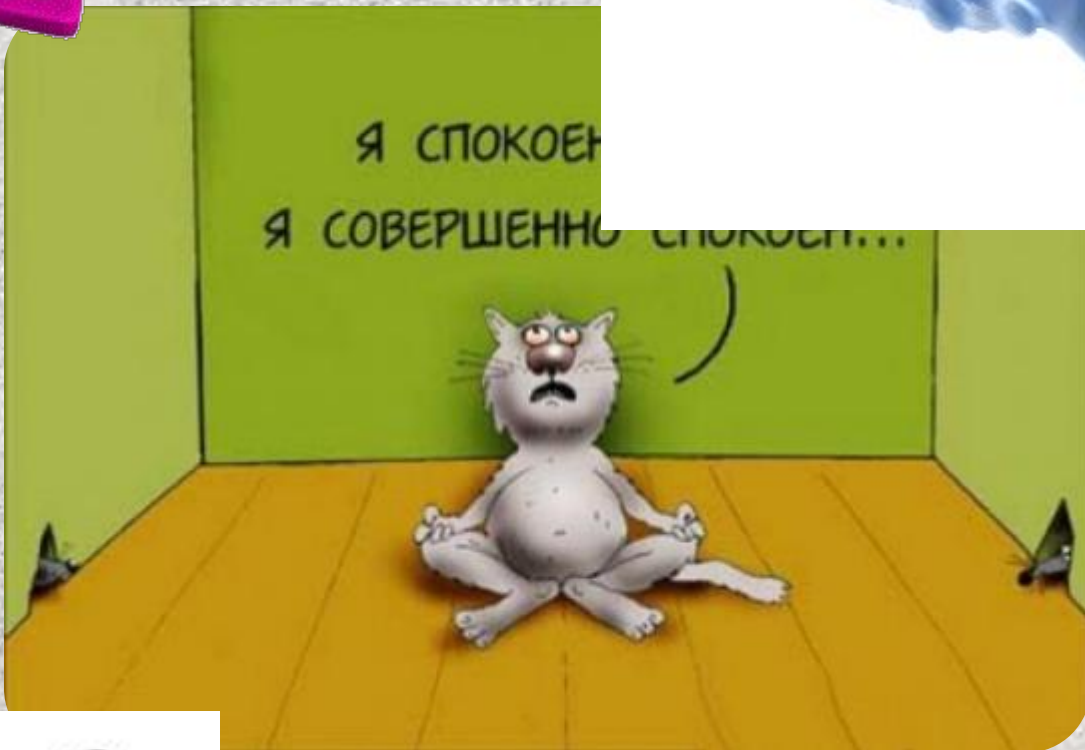
# СТРЕСС

от лат. Stringere –  
стать жестче



# стадии стресса по Г. СЕЛЬЕ

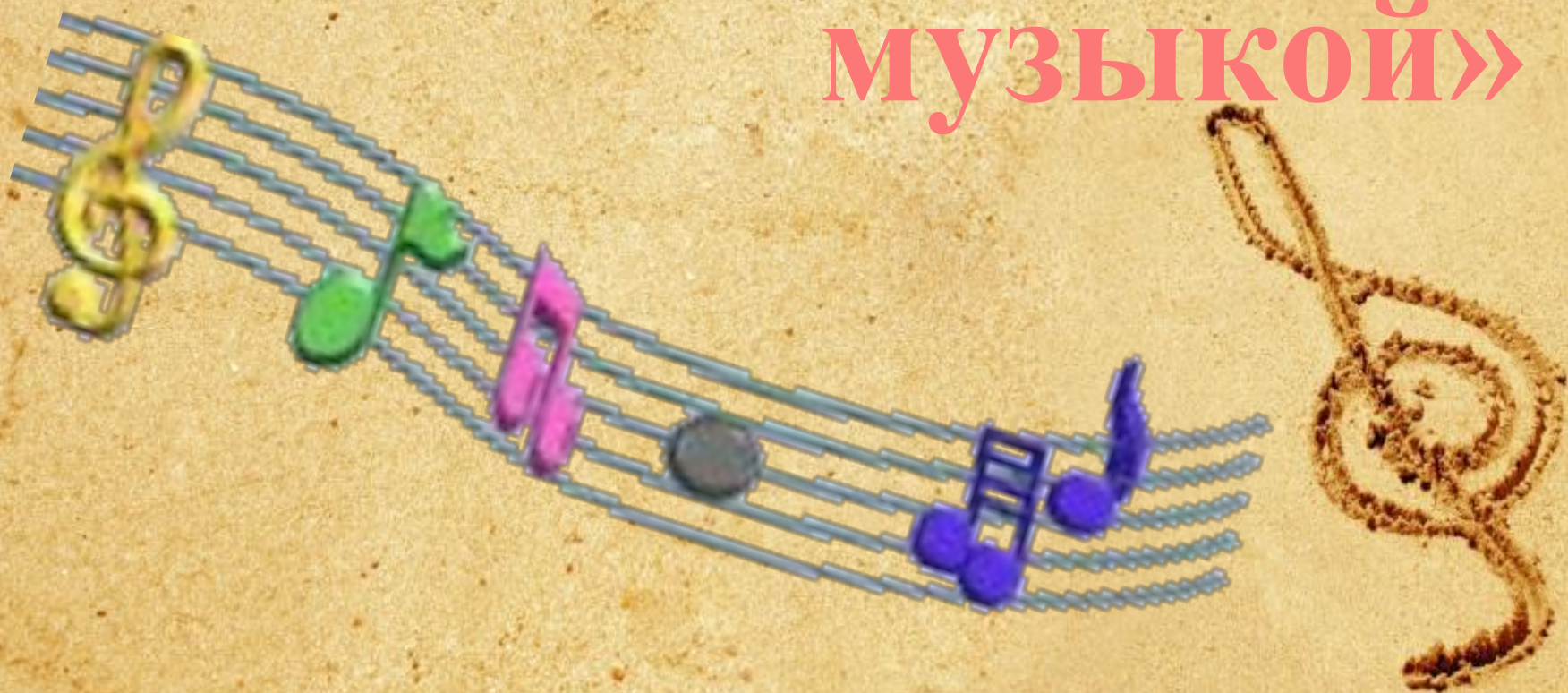
- **ТРЕВОГА** – первоначальный отклик нашего организма на опасность или угрозу
- **СОПРОТИВЛЕНИЕ** – активизация защитных сил организма
- **ИСТОЩЕНИЕ** – разрушение организма



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, музыкальные другие виды искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки





# ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ



ТЕХНИКИ 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

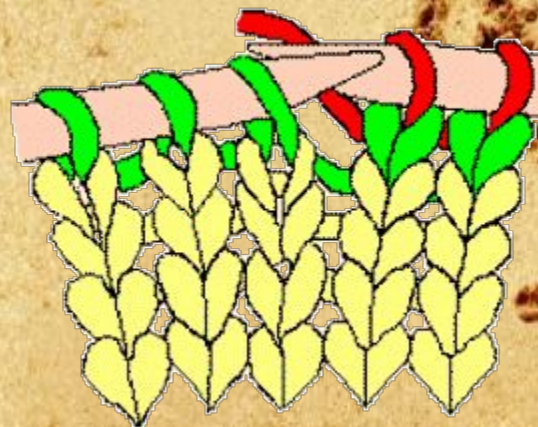
• помогает отдохнуть от повседневной суеты

• вызывает позитивные эмоции

• помогает проявить творческую индивидуальность



# ХОББИТЕРАПИЯ





презентацию подготовила  
Музыкальный  
руководитель  
СВЯТОЛУЦКАЯ С. Г.

