

**МБДОУ «Детский сад № 6 «Буратино»
Семинар-практикум (для педагогов)**

**«Снятие психоэмоционального
напряжения с использованием
музыкотерапии»**



**Подготовила:
музыкальный руководитель
Борисова И.Н.**

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 психосоматических заболеваний.



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.

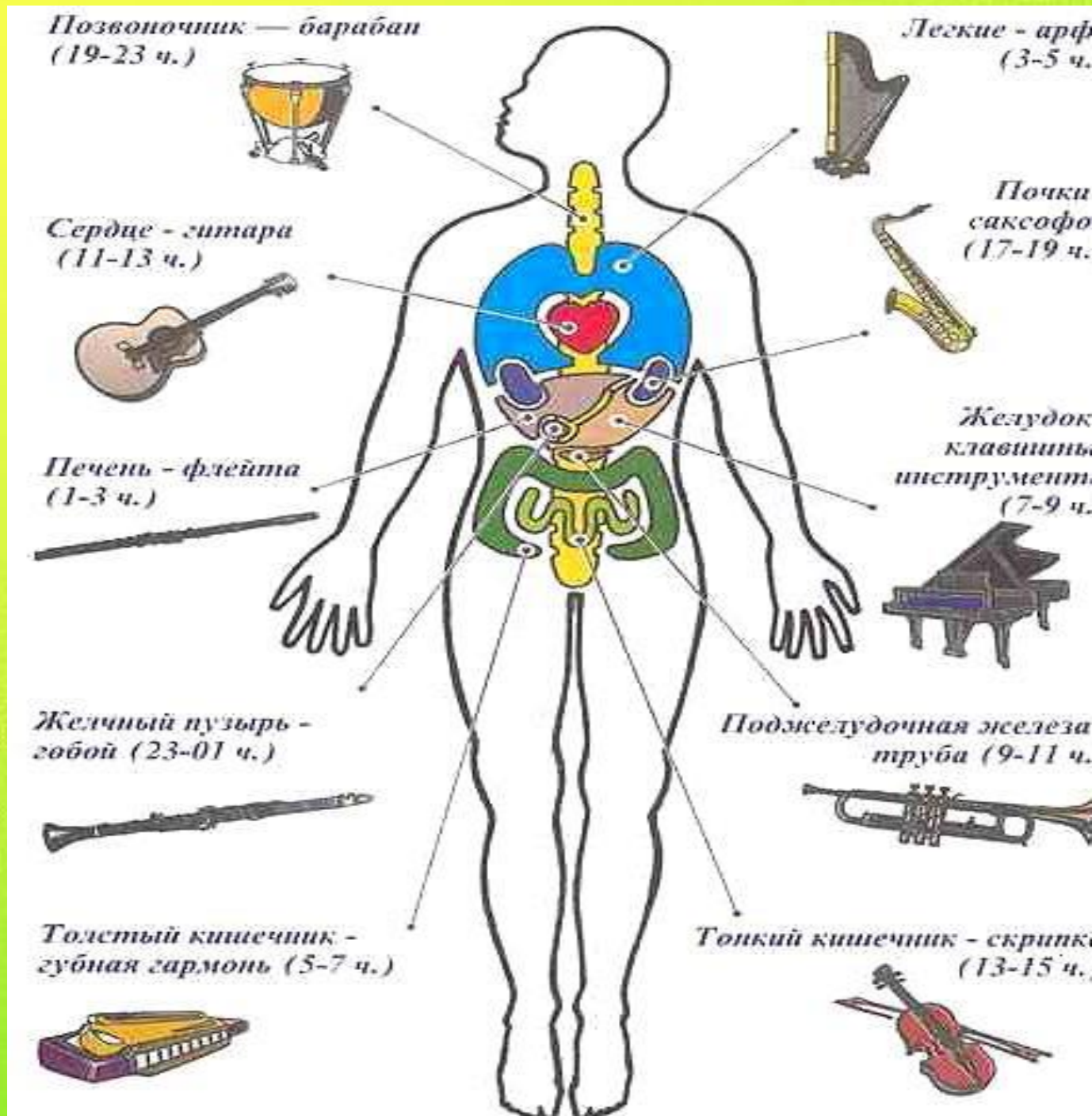


Музыка благотворно влияет на организм человека:

- 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 музыкоцветотерапия (синтез музыки и цвета),

Музыкаизотерапия (синтез музыки и зрительного восприятия шедевров мировой живописи)

Три этапа музыкотерапии.

Этап первый.

Первая мелодия должна соответствовать настроению человека.

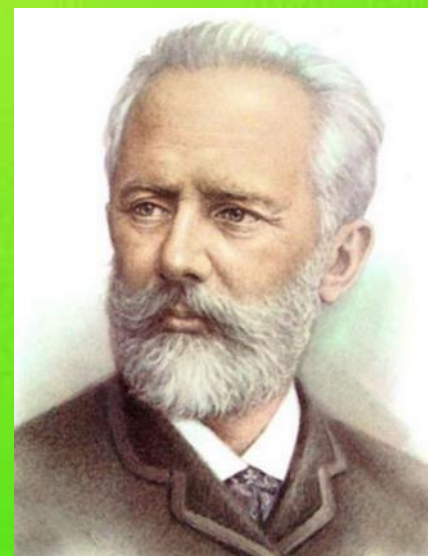
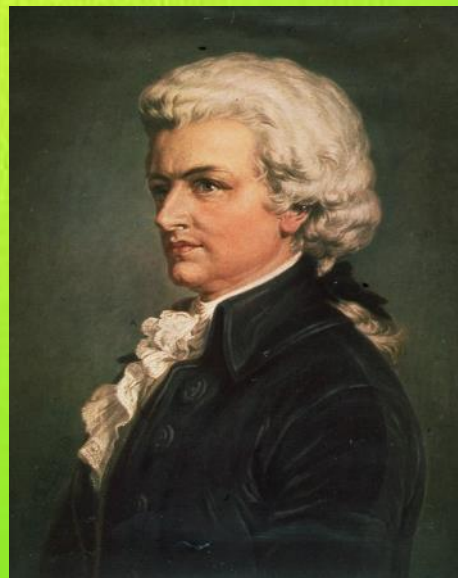
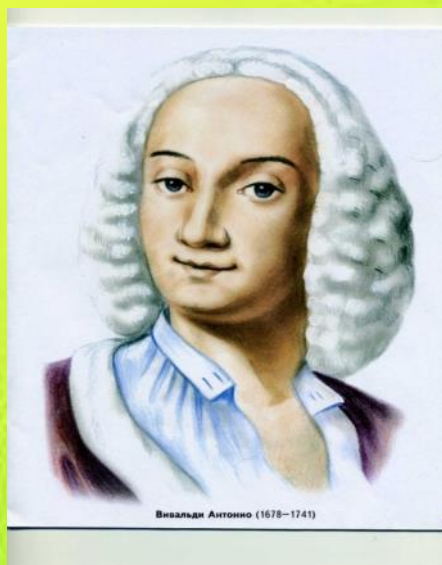
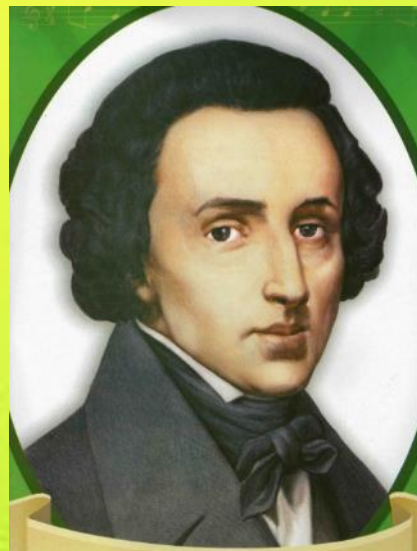
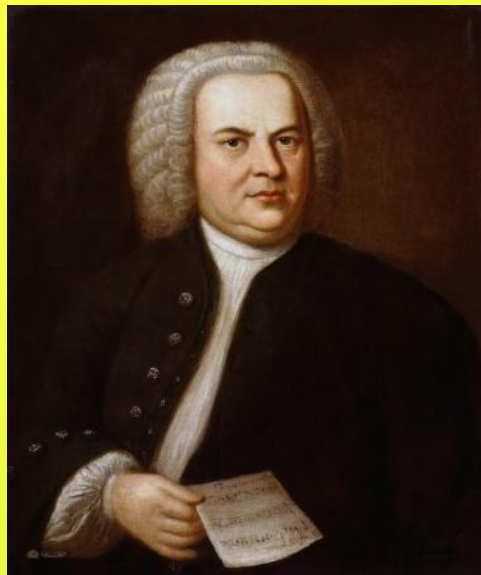
Этап второй.

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!

