

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад «Сказка» с. Первомайское

Консультация – практикум
для педагогов
«Снятие психоэмоционального напряжения с
использованием музыкотерапии»

музыкальный руководитель Фатун В.К.

с. Первомайское

2018г.

Семинар-практикум (для педагогов)

«Снятие психоэмоционального напряжения с использованием музыкотерапии»

Подготовила: Музыкальный руководитель.

Цель:

1. Познакомить педагогов с одним из нетрадиционных способов сохранения и укрепления физического и психологического здоровья – музыкотерапией.
2. Систематизировать представления в области музыкотерапии, рассказать о конкретных способах использования музыкотерапии и научить применять их на практике.

Ход семинара – практикума «Музыкотерапия»

Что такое музыкотерапия?

Музыкотерапия – это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных, речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний.

Музыкотерапия – это лекарство, которое слушают.

Термин «**Музыкотерапия**» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой».

О лечебных свойствах музыки китайские мудрецы писали еще до нашей эры. Китайские целители использовали соответствие пяти музыкальных элементов, пяти внутренним органам (сердце, печень, почки, легкие, селезенка) в качестве основы для лечения болезни с помощью музыкально терапии.

О том, что определенные мелодии способны влиять на душевное и физическое состояние человека, хорошо знали в Древней Греции, в Риме. Современная музыкотерапия начала развиваться в конце 40-х годов. Для нашей страны профессия музыкотерапевт-пока еще редкая.

Метод Рушеля Блаво.

Это метод лечения без лекарств, активно **использующийся** в традиционной медицине и в клинике Рушеля Блаво.

Ученый с мировым именем, доктор медицинских наук Рушель Блаво также – автор уникальной методики **музыкотерапии** и непосредственный создатель лечебной **музыки**.

Метод **музыкального** воздействия позволяет регулярно получать положительные результаты при работе с самыми разными недомоганиями и болезнями.

Цимбалы – уравнивают печень.

Кларнет, флейта-пикколо – подавляет уныние, улучшает кровообращение.

Саксофон – активизирует сексуальную энергию, половую систему.

Орган – король **музыкальных** инструментов – помогает навести порядок в мыслях и способствует правильной работе позвоночника. Не зря, наверное, этот благородный инструмент играл преимущественно в храмах и церквях, и это помогало людям прояснить и очистить сознание и мысли.

Музыкотерапия бывает трех видов: рецептивная (пассивная), активная, интегративная.

Пассивная (рецептивная) **музыкотерапия** – это процесс слушания, восприятия **музыки с психотерапевтической целью**. Дополнительно к пассивной **музыкотерапии нередко используют движения**, в том числе – дыхательные упражнения, гипноз, аутотренинг, живопись или танец.

Активная **музыкотерапия** включает в себя вокалотерапию, которая помогает работе сердечно-сосудистой системы, танец, игру на **музыкальных** инструментах и фольклоротерапию, которая обучает гармонизации внешнего и внутреннего мира человека.

Интегративная **музыкотерапия** включает в себя две методики:

Музыкотерапия – синтез музыки и цвета (*восприятие музыки в сочетании с цветом*).

Музыкотерапия – основана на синтезе **музыкального** и зрительного восприятия. **Музыкальное** восприятие в сочетании с просмотром шедевров мировой живописи оказывает сильнейшее **психотерапевтическое** воздействие на ребенка, помогает выйти из конфликтных ситуаций,

углубляет внимание, пробуждает чувство любви к себе, жизни. Перенесенная на бумагу (в рисунок) **музыка** дарит уверенность в себе.

Композиторы и здоровье человека

Нет таких **музыкальных произведений**, которые помогали бы всем людям. Однако, большинству людей помогает расслабиться и повысить настроение **музыка Моцарта**. Музыка Моцарта способствует развитию умственных способностей у детей.

Музыкальные произведения Моцарта вообще считаются особыми. По утверждениям нейро биологов, они мобилизуют возможности мозга, облегчают его работу.

Объясняют такой эффект тем, что интервал продолжительностью в полминуты, который выдерживается в **музыке этого композитора**, соответствует характеру биотоков головного мозга.

/Слушание Рушель Блаво Исцеляющая музыка/

1 Музыкотерапия в психоэмоциональное состояние человека.

Музыка оказывает влияние на наши эмоции, и с помощью **музыкальной** терапии можно задать необходимое настроение, чтобы избавиться от всего лишнего и негативного, что давит на нас **психологически** и ослабляет наш иммунитет. Часто именно внутренние конфликты порождают плохое самочувствие.

Лечение **музыкой** позволяет бороться с первопричинами заболевания как эмоционального, так и физического характера. Главное – правильно подобрать мелодии для лечения, чтобы они совпадали с внутренними ритмами и оказывали воздействие на проблемные участки. И самое главное, у **музыкотерапии** нет ограничений или противопоказаний: **музыкотерапия полезна и для детей**, и для взрослых. **Музыкотерапия** применяется для расслабления и повышения настроения, для уменьшения чувства тревоги и неуверенности, и даже для **снятия головной боли**.

Музыка может вызвать различные состояния – от ностальгии, печали или жалости к себе до необыкновенной концентрации сознания, транса и вдохновения.

/Слушание для Уменьшения раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы. Бетховен «Лунная соната»/

Влияние звучания музыкальных инструментов на организм человека.

Также ученые заметили, что улучшить самочувствие человека могут не только конкретные мелодии, но и конкретные инструменты.

Скрипка – лечит душу, вызывает сострадание, очень благотворно действует на меланхоликов.

Фортепиано – воздействует на почки, мочевой пузырь, очищает щитовидную железу.

Барабан – восстанавливает ритм сердца, стимулирует кровеносную систему.

Флейта – помогает работе легких, снимает раздраженность, озлобленность.

Баян, аккордеон – активизирует работу брюшной полости.

Арфа, струнные инструменты – стабилизируют работу сердца, кровяное давление.

Балалайка – лечит органы пищеварения.

Контрабас, виолончель, гитара – воздействуют на сердце, тонкую кишку, лечат почки.

Труба – лечит радикулит.

По утверждению ученых, **музыка** Моцарта полезна всем. Она оказывает успокаивающее действие на беременных женщин и грудных детей. Также доказано, что 10-минутные паузы во время обучения, потраченные на прослушивание **музыкальных** произведений композитора, значительно улучшают эффективность изучения материала и способствуют повышению уровня интеллекта учащегося.

/Слушание Моцарт 6 симфония Ля-минор/

Далее по популярности идут Чайковский и Шопен.

/Чайковский «Весна»/, Шопен «Вальс осени»/

Духовные песнопения, **музыка Баха**, Вивальди, Моцарта, 2 концерт Рахманинова изменяют структуру воды, и она приобретает целебные свойства.

Для профилактики утомляемости рекомендуют:

«Утро» Э. Грига

Бесспорно, **музыка** – это чудесный подарок для всех нас, способный сделать нашу жизнь гармоничнее и радостнее. Поэтому не стоит пренебрегать ее замечательными возможностями.

2 Практические советы педагогам.

Музыкотерапия в домашних условиях.

Помимо того, что **музыкотерапия активно используется** в практике специалистов-психотерапевтов, получить свои «бонусы» с помощью **музыки** можно и в домашних условиях.

Для этого прислушайтесь к простым советам:

Создайте благоприятную атмосферу. Чтобы расслабиться и восстановить силы, выберите время, когда никто и ничто не будет вам мешать. Лучше всего, если никого кроме вас не будет дома, или если вы попросите близких не отвлекать вас в течение 10-30 минут.

Можно совместить сразу несколько приятных моментов – **например**, медленную успокаивающую **музыку** и расслабляющую ванну с морской солью.

При выборе **музыки** доверьтесь своей интуиции. Мелодия должна вам нравиться. Даже если **музыка**, рекомендованная вам другими и помогающая им, лично у вас отнимает силы, не стоит ее слушать. Найдите себе то, что вам по душе.

Выберите для себя удобное положение. Лучше всего слушать **музыку с закрытыми глазами**, якобы пропуская ее через себя. Позвольте мелодии заполнить ваше сознание, ваши мысли. В такие минуты не существует ничего постороннего – только **музыка и вы**. А весь мир пусть подождет.

Следите за громкостью звука. Даже самую полезную **музыку** не надо включать на всю катушку – пользы для организма эта не принесет. Поэтому регулируйте звук так, чтоб это было для вас максимально комфортно.

Начинать сеансы **музыкотерапии** рекомендуют с 10 минут, и доводить максимум до получаса. Прослушивание, **например**, Бетховена на протяжении часа и больше вместо желаемого расслабления принесет обратный эффект – раздражение и усталость. Поэтому не забывайте, что все хорошо в меру.

Заключение.

Музыкотерапия – лечение музыкой.

У каждого человека есть своя любимая **музыка**, от которой *«мурашки бегают по коже»*. Когда мы ее включаем, мы полностью расслабляемся, успокаиваемся и наслаждаемся. Мы выучиваем, мы полностью расслабляемся, успокаиваемся и наслаждаемся. Мы выучиваем любимые тексты песен наизусть, напеваем их и чувствуем прилив энергии и сил. Положительный эффект **музыки** каждый может испытать, поэтому в современном мире все большую популярность завоевывает **музыкотерапия – метод лечения музыкой**.

Прислушивайтесь к голосу своей интуиции, окружайте себя хорошей качественной **музыкой**, радуйтесь жизни и будьте всегда здоровы!

Спасибо за внимание!

Будьте здоровы, уважаемые коллеги!

Классическая музыка для регуляции психоэмоционального состояния

1. Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.
Шопен «Мазурка», «Прелюдии»,
Штраус «Вальсы»,
Рубинштейн «Мелодии».
2. Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы.
Бетховен «Лунная соната», «Симфония ля-минор»
3. Для общего успокоения, удовлетворения.
Бетховен «Симфония 6», часть 2,
Брамс «Колыбельная»,
Шуберт «Аве Мария»,
Шопен «Ноктюрн соль-минор»,
Дебюсси «Свет луны»
4. Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением.
Моцарт «Дон Жуан»,
Лист «Венгерская рапсодия» 1,
Хачатурян «Сюита Маскарад»,
Огинский «Полонез».
5. Для расслабления и уменьшения раздражительности помогают произведения Бетховена и Баха.

6. Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения.
Чайковский «Шестая симфония», 3 часть.
Бетховен «Увертюра Эдмонд»,
Шопен «Прелюдия 1, опус 28»,
Лист «Венгерская рапсодия» 2.
7. Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей.
Бах «Итальянский концерт»,
Гайдн «Симфония»
8. Успокаивают нервы, снимают стерссы:
Соната соль минор Баха,
1 концерт 1 ч Рахманинова,
Вальс №2 Шопена,
«Времена года» Чайковского,
«Ноктюрн №3» Листа
9. Нормализует сон и работу мозга:
Сюита «Пер Гюнт» Грига;
Пьесы Чайковского;
10. Нормализуют кровяное давление и сердечную деятельность
Бах «Контата №21»,
«Концерт ре-минор» для скрипки;
Мендельсон «Свадебный марш»;
Шопен «Ноктюрн ре-минор»;
11. Для лечения алкогольной зависимости и курения вместе с гипнозом и иглоукалывание рекомендуют:
Шуберт «Аве Мария»;
Бетховен «Лунная соната»;
Свиридов «Метель»;
Сен-Санс «Лебедь».
12. При гастрите рекомендуют слушать
Бетховена – «Соната № 7».
13. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуют:
Чайковский «Вальс цветов»;
Музыку Моцарта
14. Для профилактики утомляемости рекомендуют:
«Времена года» Чайковского,
«Утро» Грига,
Романс «Вечерний звон».

15. Творческий импульс стимулируют:

«Марш» из кинофильма «Цирк» Дунаевского,
«Танец с саблями» Хачатуряна,
«Болеро» Равеля.

2 Практикум.

2.1 Практические сеансы **музыкотерапии для педагогов (видео)**:

- Шарль-Камиль Сен Санс «Лебедь» - для **снятия эмоционального напряжения.**
- «*Исцеляющая музыка*» Рушеля Блаво.
- П.И. Чайковский «*Весеннее очарование*» - **музыка для души** (звучание скрипки).
- «*Нежный аромат весны*» Шопен вальс.
- А. Вивальди в современной обработке «**Музыка счастья**» - для поднятия настроения, эмоционального тонуса.