



Музыкотерапия в школе

Музтерапия

- использование музыки как оформления фона занятий и сопровождения моментов урока.
- музыка влияет на человека через ритм, которому подчинены все функции организма: ритмично бьется сердце, дышат легкие.



Музыкотерапия противопоказана:

- * Детям с предрасположенностью к судорогам.**
- * Детям в тяжелом состоянии, которое сопровождается интоксикацией организма.**
- * Больным отитом.**
- * Детям, у которых резко нарастает внутричерепное давление.**

Достоинствами музыкотерапии являются:

- 1. Абсолютная безвредность;**
- 2. Легкость и простота применения;**
- 3. Возможность контроля;**
- 4. Уменьшение необходимости применения других лечебных методик, более нагрузочных и отнимающих больше времени;**

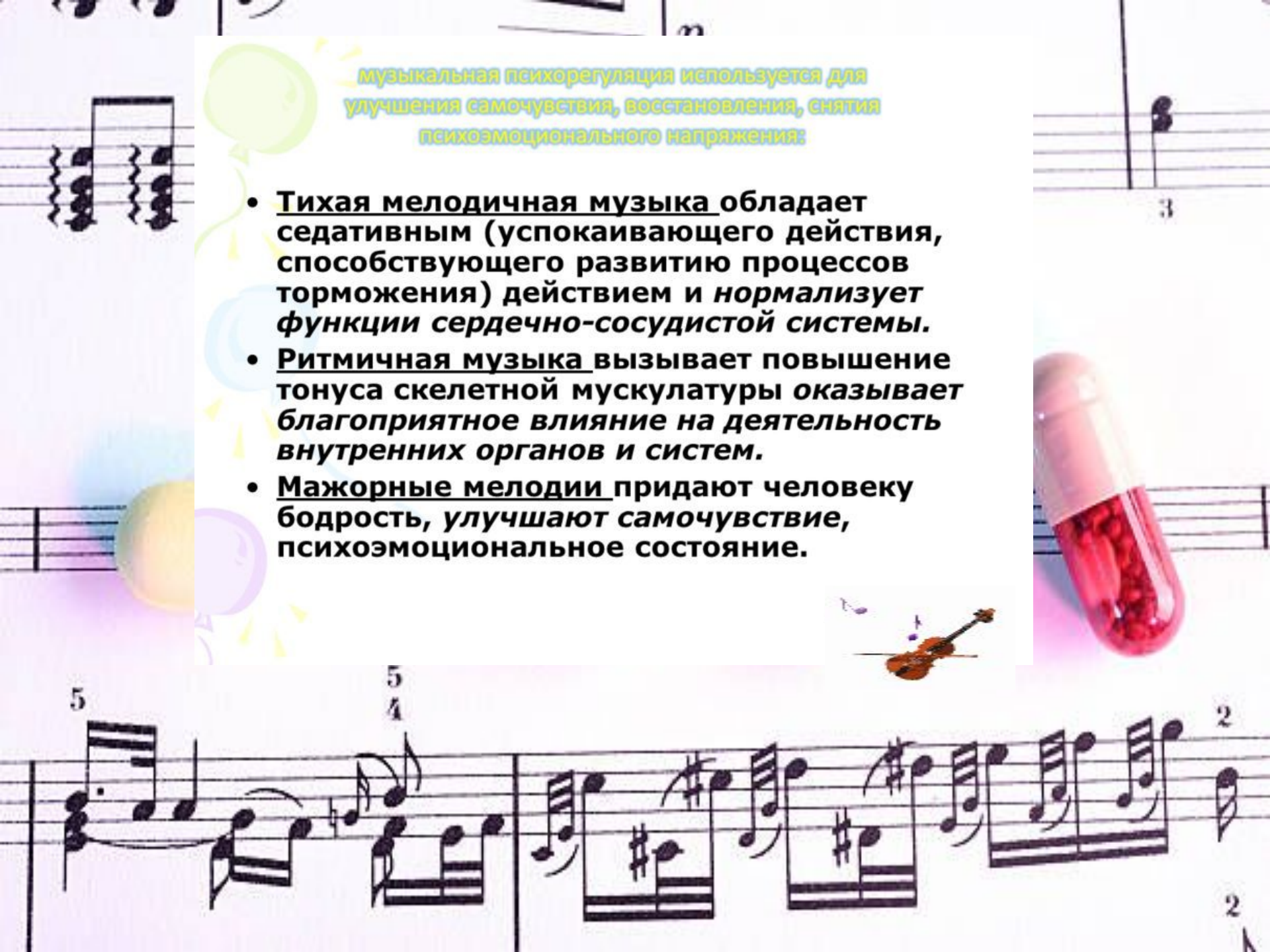
Музыкотерапия - метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. В зависимости от мелодии, ее ритмической основы и исполнения музыка может оказывать самые разнообразные эффекты - от индивидуального ощущения внутренней гармонии и духовного очищения до неуправляемого агрессивного поведения больших человеческих масс. Ее можно

Подборка музыкальных произведений:

- Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности – «Мазурка» Шопен, «Вальсы» Штрауса, «Мелодии» Рубинштейна.
- Для уменьшения раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы – «Кантата № 2» Баха, «Лунная соната» Бетховена.
- Для общего успокоения – «Симфония №6» Бетховена, часть 2, «Колыбельная» Брамса, «Аве Мария» Шуберта.
- Для снятия симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми – «Концерт ре-минор» для скрипки Баха.
- Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением – «Дон Жуан» Моцарт, «Венгерская рапсодия №1» Листа, «Сюита Маскарад» Хачатуряна.
- Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения – «Шестая симфония», Чайковского, 3 часть, «Увертюра Эгмонт» Бетховена.
- Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей – «Итальянский концерт» Баха, «Симфония» Гайдна.
- Для повышения концентрации внимания, сосредоточенности – «Времена года» Чайковского, «Лунный свет» Дебюсси, «Симфония № 5» Мендельсона.
- Для уменьшения синдрома угнетения, повышения аппетита, ритмичного

музыкальная психорегуляция используется для улучшения самочувствия, восстановления, снятия психоэмоционального напряжения:

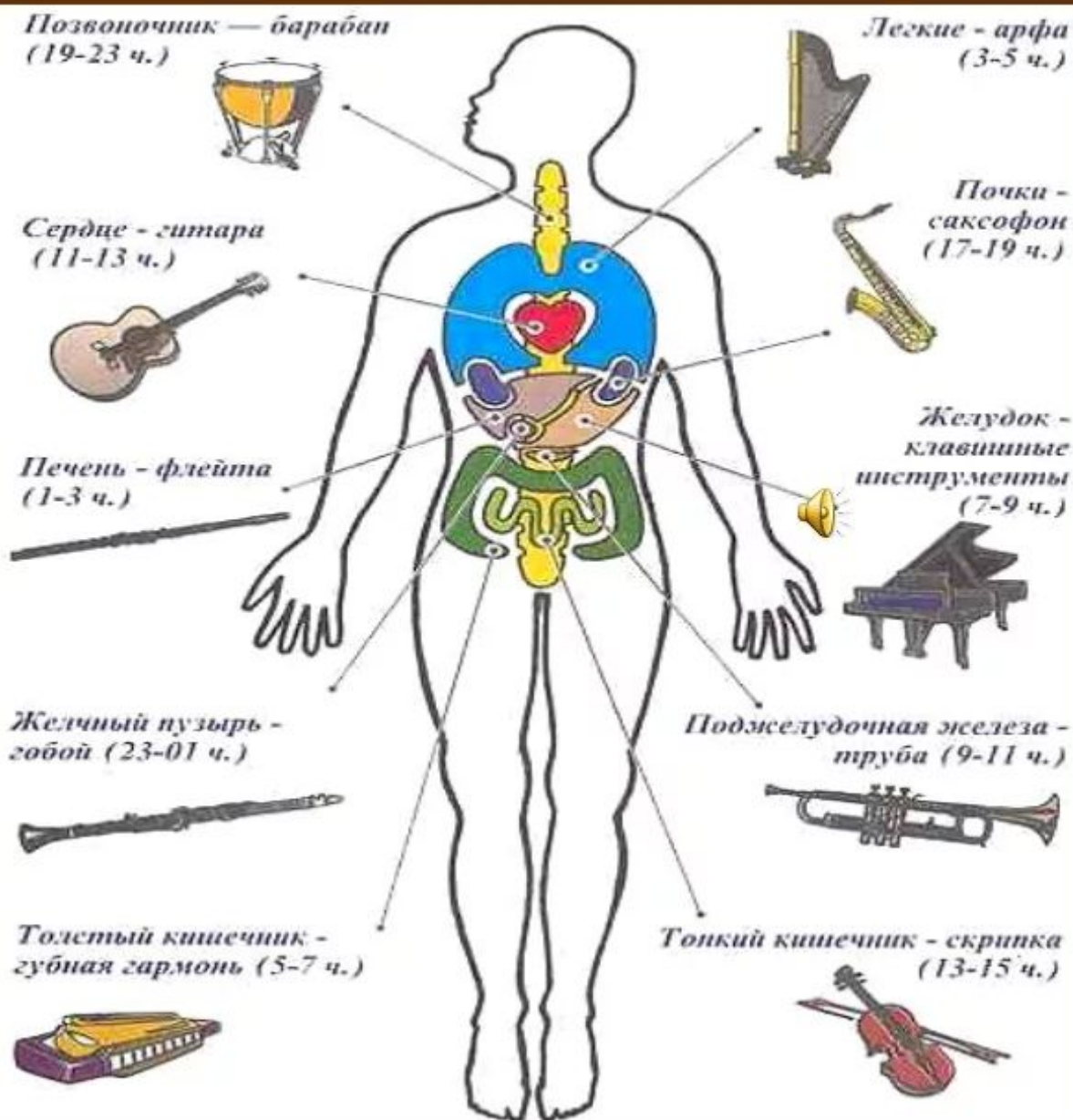
- Тихая мелодичная музыка обладает седативным (успокаивающего действия, способствующего развитию процессов торможения) действием и *нормализует функции сердечно-сосудистой системы.*
- Ритмичная музыка вызывает повышение тонуса скелетной мускулатуры *оказывает благоприятное влияние на деятельность внутренних органов и систем.*
- Мажорные мелодии придают человеку бодрость, *улучшают самочувствие, психоэмоциональное состояние.*



Музыкотерапия – это самый безопасный и экономичный способ, помогающий избавиться от многих заболеваний, который, к тому же не имеет противопоказаний.



Избавление от депрессии с помощью музыки



Наши депрессии и стрессы возникают вследствие накопления отрицательных эмоций и чувств, с которыми мы не можем справиться, они блуждают в нашем сознании и не видят выхода для себя. В конце концов, наш организм не выдерживает и сдается накопившемся проблемам и это выглядит так, словно груды мусора в небранном доме, который никогда не убрать до идеальной чистоты. Но так только кажется, нужно просто расслабить свой организм и сконцентрировать свои силы в правильном направлении и тогда все будет получаться. Специальная музыка для этого хороший помощник. А если релакс музыку слушать периодически, то никаких стрессов и в помине не будет.

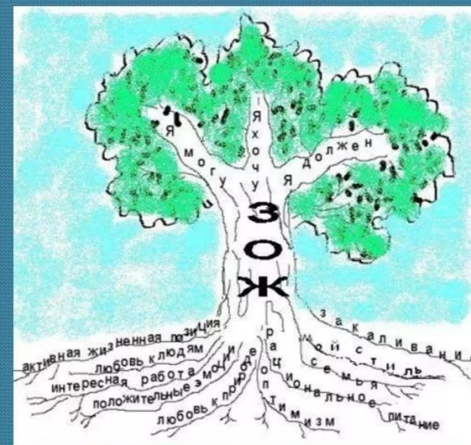
«Дерево здоровья»

для наглядной пропаганды
здорового образа жизни.

- На это "дерево" заносятся имена и фамилии ни разу не болевших учеников за четверть. По итогам года самые здоровые ученики получают награду, поощрение.

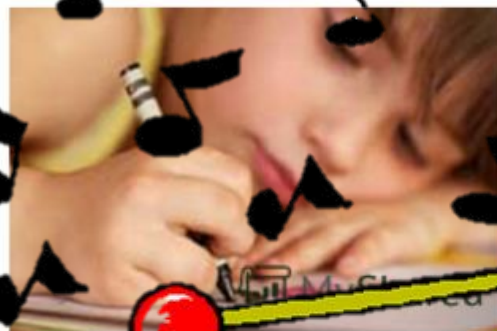


Дерево здоровья



Арттерапия – коррекция через творчество

- Рисунки на полях тетради символа дня, лепка рисование, вышивание
- Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения



Обоснование применения технологии В. Ф. Базарного



- Базарный Владимир Филиппович (род. 04.05.1942 г.), русский учёный, врач и педагог-новатор, доктор медицинских наук, профессор, создатель нового направления в науке - здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания детей.
- В 1964 г. окончил Красноярский государственный медицинский институт. Работал хирургом в детской глазной больнице. Руководил краевым детским глазным отделением. Сделал более 6 тысяч операций. В 1977-91 годах руководил Красноярской краевой лабораторией органов чувств при НИИ медицинских проблем Севера Сибирского отделения АН СССР. С 1991 года - руководитель Московской областной Научно-внедренческой лаборатории физиолого-защитных проблем образования (г. Сергиев Посад).



Здоровье самого учителя

учительство, как профессиональная группа, отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья.

Эти показатели снижаются по мере увеличения стажа работы в школе.

Факты:

- ✓ **Для учителей со стажем работы в школе 15 – 20 лет характерны “педагогические кризы”, “истощение”, “сгорание”.**
- ✓ **У трети учителей показатель степени социальной адаптации нередко ниже, чем у больных невротиками.**



Пропишите себе рецепт
оздоровления.

Ведь оздоровление в
школе должно
начинаться именно
с нас.

