

«РЕЛАКСАЦИЯ

КАК МЕТОД

РАССЛАБЛЕНИЯ

ОРГАНИЗМА»



The background of the slide is a close-up photograph of a sandy beach. It is covered with numerous seashells of various sizes, shapes, and colors, including white, orange, and brown. A single, light-colored starfish is visible in the lower right quadrant. The text is overlaid on this background.

РЕЛАКСАЦИЯ

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

СТРЕСС

от лат. Stringere –
стать жестче

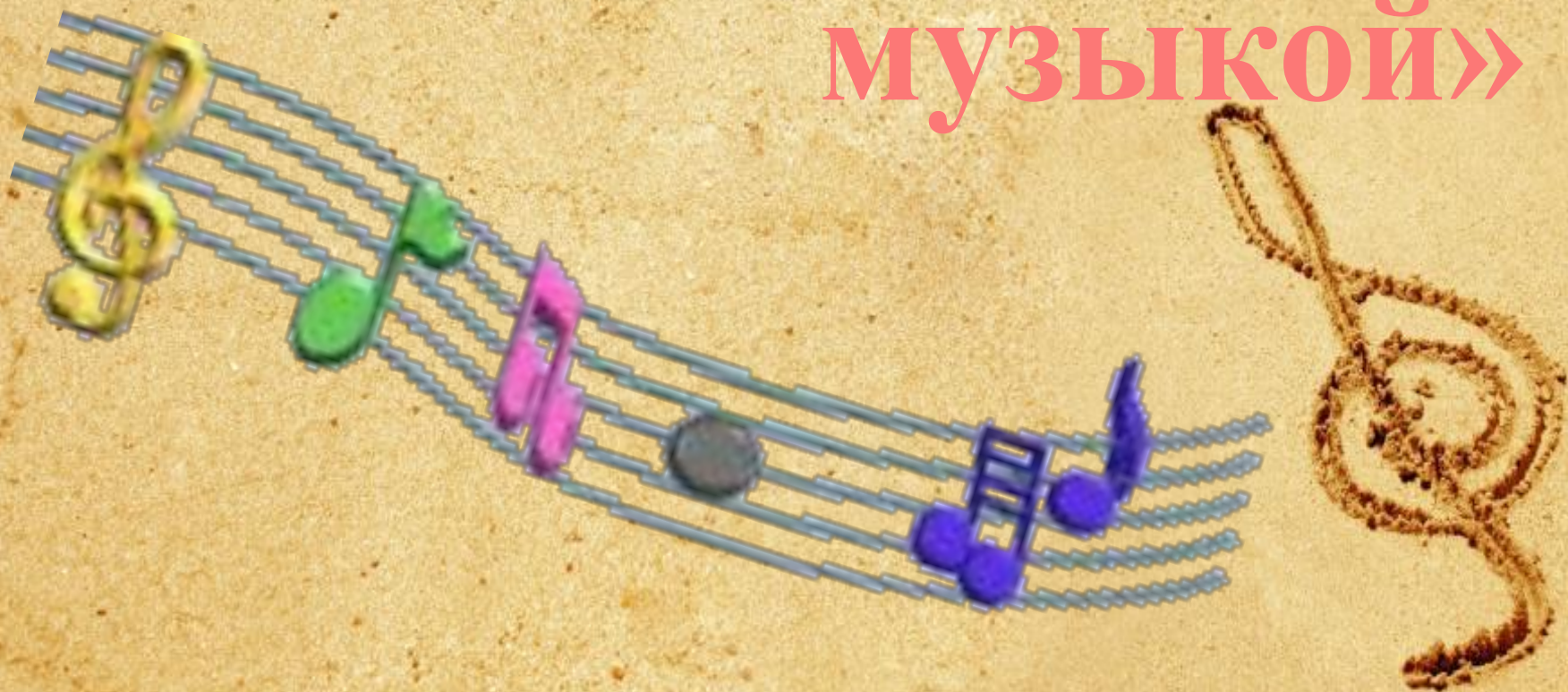


стадии стресса по Г. СЕЛЬЕ

- **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
- ПАССИВНАЯ МУЗЫКОТЕРАПИЯ в работе с музыкальным материалом:
- ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ИГРЫ
- ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ИГРЫ в процессе музыкотерапии,
- ИГРЫ С МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ
- ИГРЫ С МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки



ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ



ФОРМЫ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ
оживление песка

Работа с песком

Создание садиков



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.

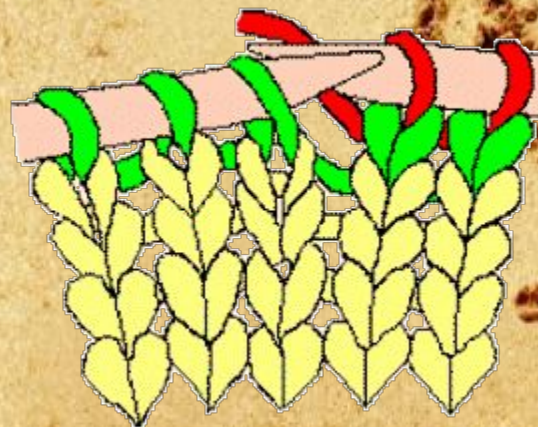


•ХОББИТЕРАПИЯ

- помогает отдохнуть от повседневной суеты
- вызывает позитивные эмоции
- помогает проявить творческую индивидуальность



ХОББИТЕРАПИЯ



презентацию подготовила
Музыкальный
руководитель
СВЯТОЛУЦКАЯ С. Г.

