

Муниципальное казенное дошкольное образовательное  
учреждение – детский сад №2 «Золотой ключик»  
Барабинского района Новосибирской области

Тренинг для педагогов «Неделя здоровья»  
**Мастер – класс на тему:**  
**«Музыкотерапия, как здоровьесберегающая методика»**

**Составитель:** Петрова А.Н.  
– музыкальный руководитель I КК

г. Барабинск, 2022 г.

### Слайд 1

Добрый день, уважаемые коллеги!

Музыка обладает огромным влиянием не только на психику человека, но и на весь организм в целом.

### Слайд 2

Музыкотерапия – это контролируемое использование музыки в коррекции психоэмоциональной сферы.

Циркуляция крови, биение сердца, движение воздуха в легких, не говоря уже о пищеварительных процессах, — любая деятельность организма имеет свое уникальное звучание и ритм.

Если внешнее звучание совпадает с внутренним, мы ощущаем гармонию, если же музыка чересчур агрессивна, это может расстроить и работу назовём так: нашего биооркестра: спровоцировать сердечный или мышечный спазм, нарушить деятельность мозга, вызвать сильнейший стресс.

Как вы думаете, какая мелодия способна нас успокоить?

Действительно, классическая, спокойная.

Для человека - это самая приятная, а главное полезная музыка.

Давайте её послушаем.

### Слайд 3

Прослушивание : *Классическая музыка*

Какие ощущения вызвала эта музыка?

### Слайд 4

А сейчас послушайте «Вальс» Хачатуряна из «Маскарада».

Какие эмоции вызвала эта музыка?

Действительно, эта музыка обладает тонизирующим эффектом. Мажорные мелодии вызывают эмоции радости, увеличивают частоту сердечных сокращений, расширяют кровеносные сосуды. Такая музыка бодрит, и у человека повышается трудоспособность.

### Слайд 5

Знакомы ли вы с феноменом «Зримой музыки»?

Это пробуждение творческого подсознания.

Закрыв глаза, слушая музыку можно представить себе образы, которые вызывает музыка. Это могут быть просто цветные пятна, а могут быть и яркие картины. Ваши эмоции, вызванные музыкой, вы можете отразить красками.

Давайте прослушаем произведения Иогана Себастьяна Баха «Кантата» и изобразим все что представили на листке.

Какие эмоции вызвала у Вас эта музыка?

### Слайд 6

Музыка Моцарта, Чайковского, Свиридова обладает универсальным позитивным эффектом воздействия. Она удивительно точно находит болевые точки и органично встраивается в самые невидимые уголки души и тела каждого организма. Произведения повышают интеллектуальные способности.

Предлагаю познакомиться с различными формами использования *музыкотерапии* которые вы можете использовать для гармонизации самого себя в течении дня.

Утренний подъем должен начинаться под этих композиторов, потому что она оказывает воздействие, сила которого не сравнима с другими.

С вариантами музыки вы можете ознакомиться на слайде:

### Слайд 7

Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения после рабочего дня, можно воспользоваться благотворным влиянием мелодичной современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы.

Предлагаю вам послушать такую музыку, и в дальнейшем использовать ее.

Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников, всевозможных цветов. В самой чаще леса стоит белая каменная скамейка, присядьте на нее.

Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами целый день.

**Слайд 8**

Откройте глаза. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день.

Спасибо за внимание!