



Бажаємо впевненості у собі!

АРТ - терапія. Музичний підих

Урок № 4



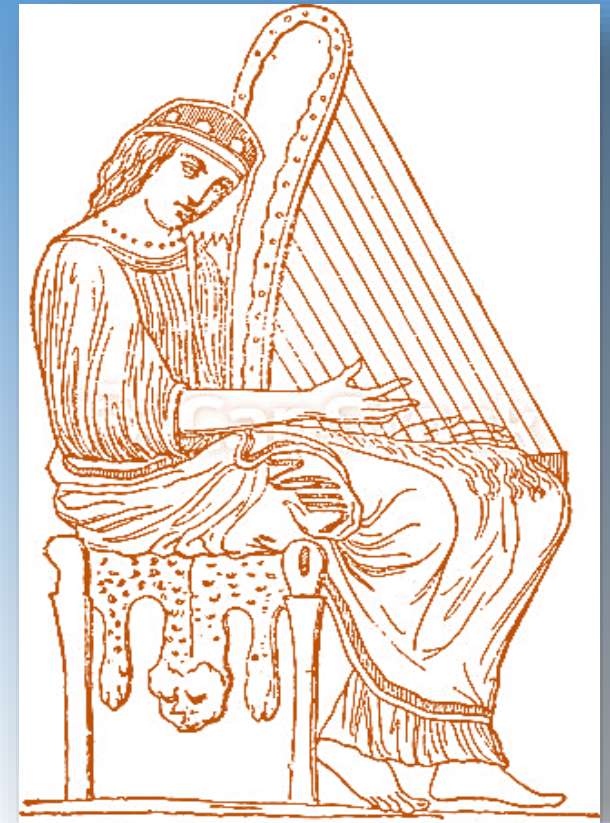
Авторки: **Ірина Бойко**, консультант ЦПР «Освітня траєкторія»,
Нателла Гаврилова, учитель музики СЗШ № 1 м. Дніпро



♪♪ «Музика багато
дає для здоров'я,
якщо користуватися нею
належним чином»

Піфагор

Терапія звуками з'явилася за часів античності. Так, Авіценна, Аристотель, Платон і Піфагор знали про цілющі властивості різних мелодій флейти і ліри. У Стародавній Греції хоровий спів вважалось ефективним засобом від безсоння.



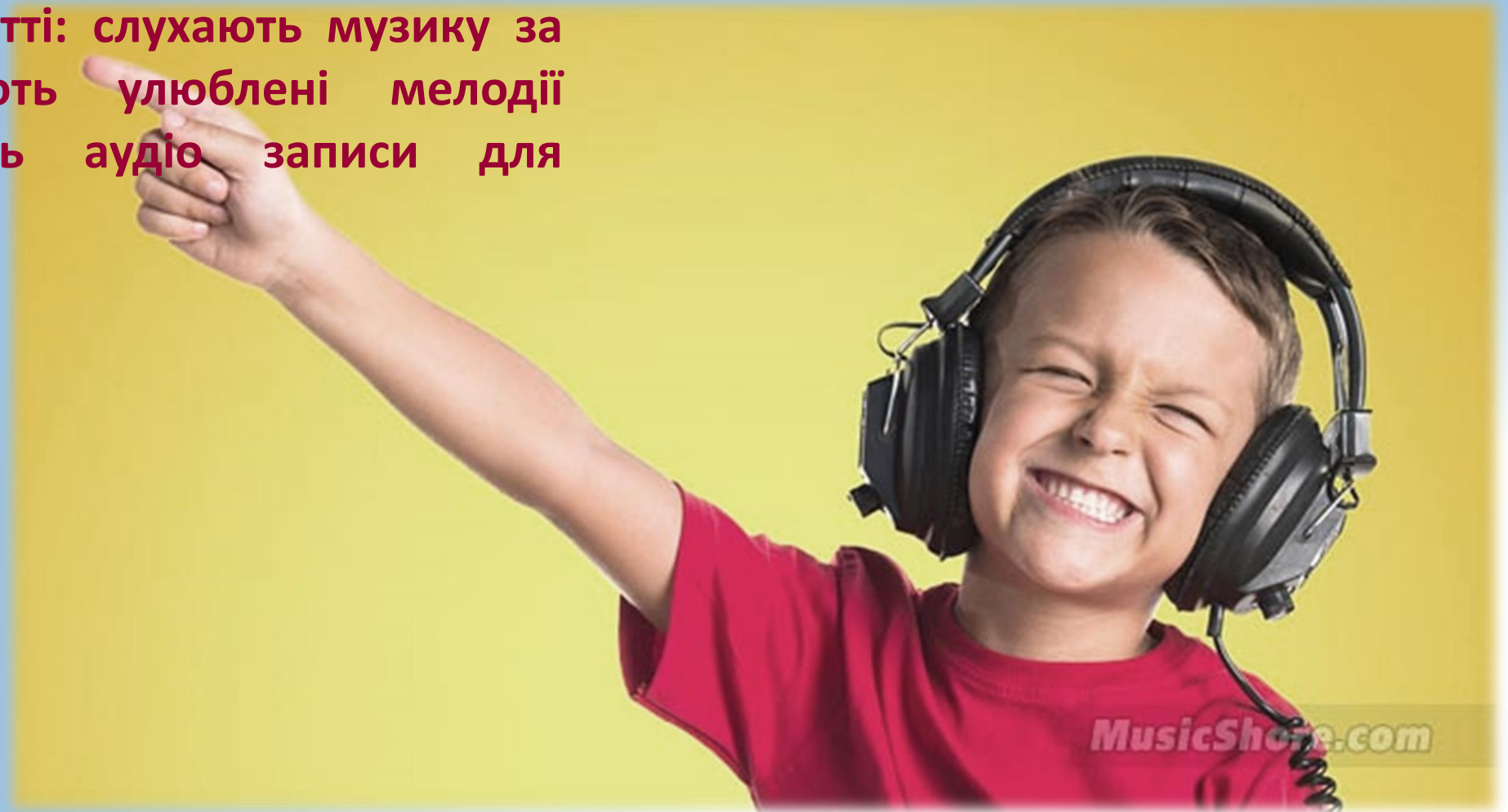
Напочатку 20 століття І.М. Сеченову і В.М. Бехтереву вдалося експериментальним шляхом довести позитивний вплив музики на кровообіг, дихання і нервову систему.

Перший Центр музикотерапії був відкритий в Англії в 1975 році. Починаючи з 21 століття, подібні центри та асоціації практикуючих музичних терапевтів стали відкриватися в різних країнах. Так, найбільшими асоціаціями музичного напрямку арт-терапії зараз є:

- 🎵 форум музикотерапії в Швейцарії;
- 🎵 суспільство музичної терапії в Австрії;
- 🎵 активна спільнота музичних терапевтів в Німеччині.



Музикотерапія — це напрямок арт-терапії, доступне практично будь-якій людині. Багато з нас несвідомо застосовують цю технологію в повсякденному житті: слухають музику за кермом, наспівують улюблені мелодії вдома, включають аудіо записи для підняття настрою.



Механізми музикотерапії вказують на:

**Емоційну
розрядку,
регулювання
емоційного
стану**

**Полегшення
усвідомлення
власних
переживань**

**Конфронтацію
з життєвими
проблемами**

**Придбання
нових засобів
емоційної
експресії.**

Види музикотерапії

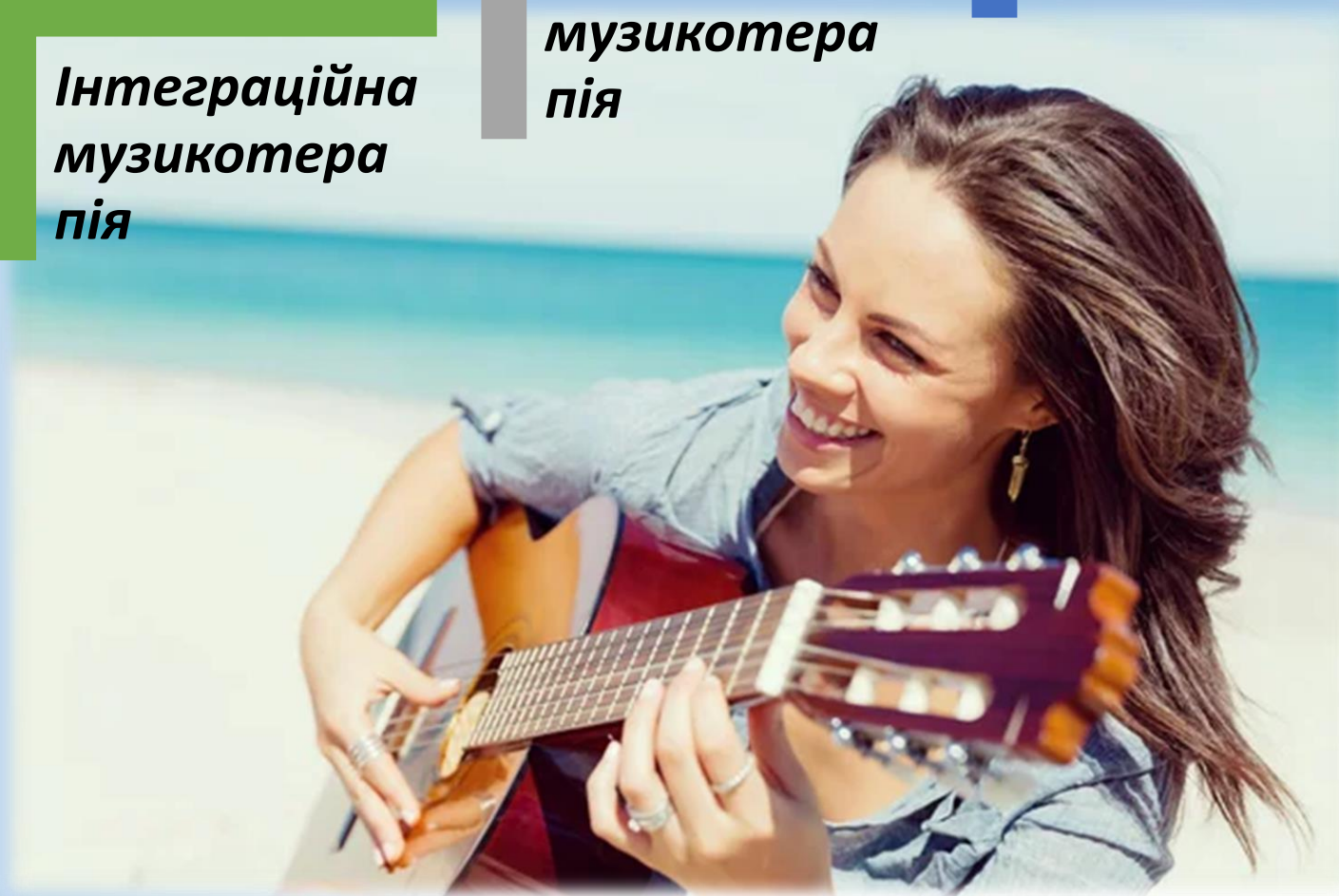
**Експериментальне
музикування**

**Клінічна
музикотера
пія**

**Інтеграційна
музикотера
пія**

**Тематична
музикотера
пія**

**Фонова
музикотера
пія.**



Учитель на уроках використовує елементи музикотерапії



Для дорослих заняття музичною терапією це розвиток креативності, активні методи роботи що створюють передумови для самовираження.

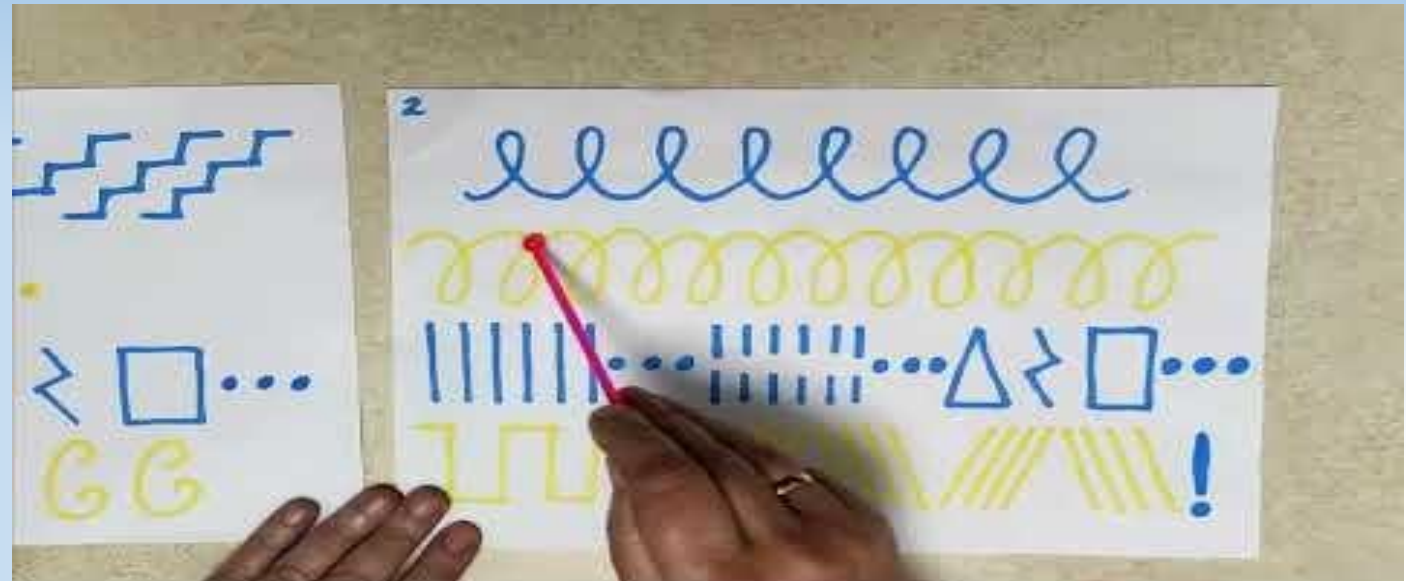


Вправа 1. «Музикограма»

Музикограма - це графічне зображення музики, що дозволяє активно слухати, сприймати та відтворювати її без спеціальної музичної освіти.



**Символами
музикограми**



**«Запорізький марш»
Євгена Адамцевича**

Вправа 2. «Ритм – музичний чарівник»

Найсильніший вплив на організм людини надає ритм. Використовуючи довгі та короткі музичні звуки відтворюємо мелодію за допомогою постукувань по столу або поплескувань. Як що учасникам подобалось то можна використати ударні інструменти.

**Музично-рухлива
гра «Писанка»**



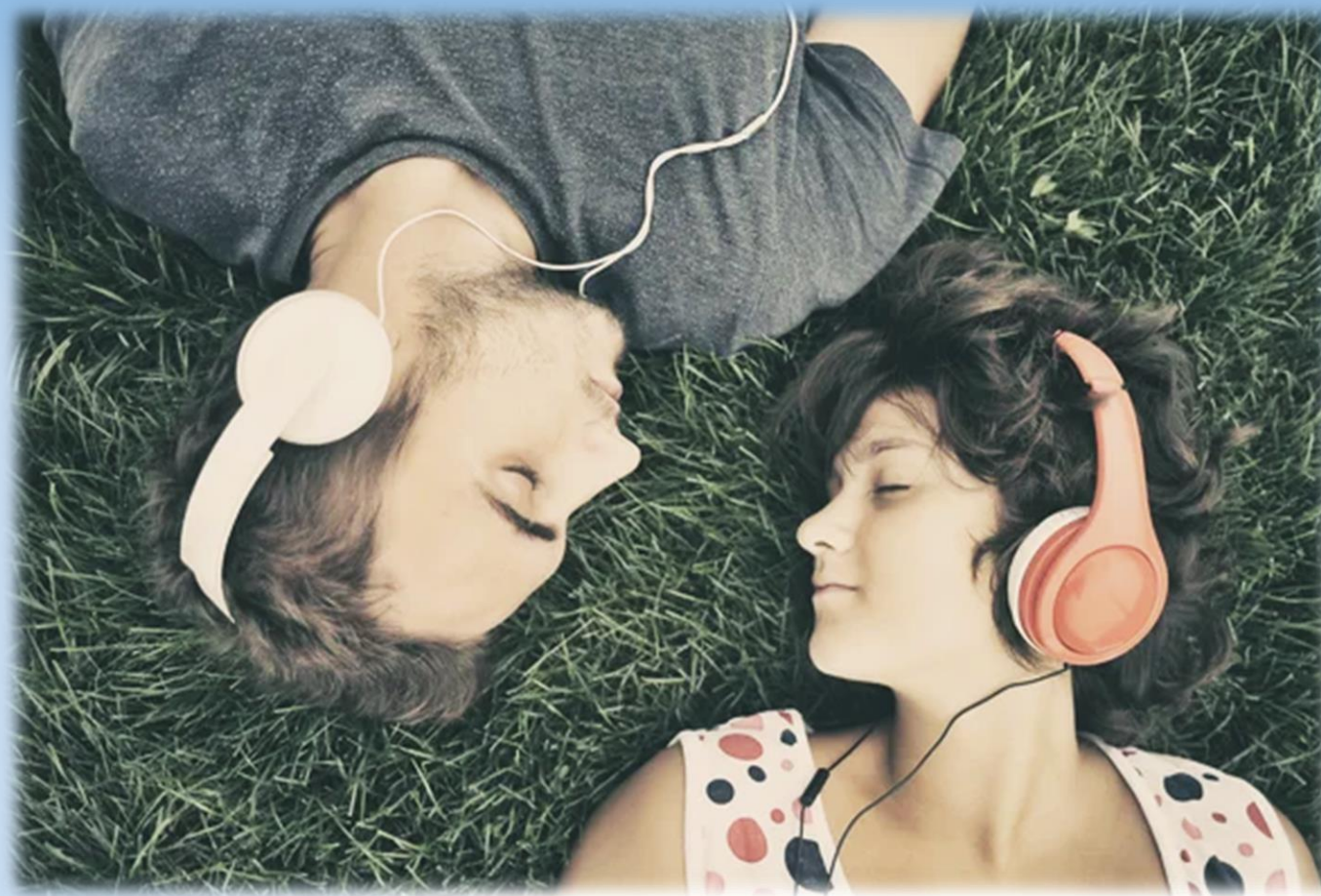
Вправа 3. «Релаксація на контрасті»

Спочатку дамо можливість нашому тілу прийти до рівноваги. Для цього необхідно ефективно зняти м'язове напруження. Спочатку треба його посилити, а потім розслабити. Потім посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись повним спокоєм. Коли вам здається, що повільно пливете - ви повністю розслабилися.



Вправа 4. «Музична медитація»

Музика – не просто звуки, це гармонія – створена людиною, яка виражає глибокі й складні людські почуття. Якщо аудиторія напружена фізично й емоційно, це може стати причиною їхньої некерованої поведінки. Зняти напругу допоможе слухання музики, виконання спеціальних гімнастичних вправ, які передбачають повільні рухи, рівне, спокійне дихання.



Вправа 5. «Я - музикант»

Група обирає мелодію і починаємо грати на різних доступних інструментах, але спочатку слід потренуватися. Можна застосувати музичну імпровізацію, що дозволяє трансформувати негативні емоції в позитивні переживання. Активна музикотерапія може виражатися в формі імпровізованої гри на барабанах, сопілці, маракасах, бубні, ложках, дзвіночках, тріскачках.



Вправа 6. «Пісня що об'єднує»

Людина «резонує» з звучанням зовнішнього середовища, і від того, яким буде цей звук, залежить стан – як тіла, так і душі. У кожного людського органу є власний ритм і частота вібрацій.



«Червона калина»



https://www.youtube.com/watch?v=EV_vT0Vud5Q





Бажаємо впевненості у собі!