

Взаимодействие творческого процесса и здоровьесберегающих технологий в творческом объединении «Улыбка»

Педагог
дополнительного
образования

Щепкова
Наталья
Мирославовна

□ **Здоровьесберегающие технологии** – это все те психолого – педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению. *(Н. К. Смирнов)*

На занятиях применяю следующие
здоровьесберегающие технологии:

1. Музыкотерапия
2. Вокалотерапия
3. Ритмотерапия
4. Улыбкотерапия

МУЗЫКОТЕРАПИЯ

– это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство.

ВОКАЛОТЕРАПИЯ

- это метод профилактики, лечения и реабилитации бронхолегочных заболеваний, охраны и постановки голоса.

ВОКАЛОТЕРАПИЯ

ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ

- **А**- снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;
- **Э**- улучшает работу головного мозга;
- **И**- лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;
- **О**- оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;
- **У**- улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);
- **Ы**- лечит уши, улучшает дыхание.

ВОКАЛОТЕРАПИЯ

ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ

- **ОМ** – снижает кровяное давление;
- **АЙ, ПА** – снижают боли в сердце;
- **УХ, ОХ, АХ** – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных **СОГЛАСНЫХ** звуков (лучше их пропевать)

- **В, Н, М** – улучшают работу головного мозга;
- **С** – лечит кишечник, сердце, легкие;
- **Ш** – лечит печень;
- **Ч** – улучшает дыхание;
- **К, Щ** – лечат уши;
- **М** – лечит сердечные заболевания.

РИТМОТЕРАПИЯ

– танец, мимика и жест являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Движение и танец, помимо того что снимают нервно-психическое напряжение, помогают ребёнку быстро и легко подружиться с другими детьми, а это также дает определенный психотерапевтический эффект.

УЛЫБКОТЕРАПИЯ

– то есть исцеление улыбкой или решение проблем при помощи улыбки. Эмоция радости тонизирует, активизирует тело, придает быстроту уму и легкость решениям.

*Хорошего Вам
настроения
и здоровья!!!*