

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
– детский сад №366*

**МАСТЕР-КЛАСС**  
**«ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА ИСКУССТВА:**  
**МУЗЫКА И ПСИХОЛОГИЯ»**

**Музыкальный руководитель**  
**Яковлева Маргарита Николаевна**  
**Педагог-психолог**  
**Булдакова Оксана Юрьевна**

**Екатеринбург, 2024**

### **Муз. руководитель.**

Музыка и живопись, поэзия и проза – все эти виды искусства связаны между собой, так как любой вид искусства черпает свое содержание из жизни.

Музыка способна вызывать разные чувства и эмоции, в том числе грусть, тоску, раздражение. Не стоит их избегать — ведь все переживания имеют право на жизнь, и так мы сможем лучше узнать самих себя, свой внутренний мир.

Удивительно, но музыка, написанная в эпоху барокко 200 лет назад, влияет на здоровье: улучшает концентрацию мышления и дает возможность мозгу справляться с большим количеством информации.

Ученые доказали, и психологи подтвердили выводы о том, что для повышения работоспособности лучше всего подходит классическая музыка.

### **Психолог.**

Я предлагаю вам занятие, которое снимет усталость, поднимет настроение, самооценку и каждый из вас почувствует себя художником. Использовать будем метод арт - терапии.

Занятия арт-терапией — это художественное лечение творчеством. Оно в основном задействует невербальные способы общения и самовыражения, применяется во многих направлениях психотерапии, в бизнесе, социальной работе, в педагогике.

Рисование — самый популярный метод арт-терапии. Произвольный, тематический, сюжетный, хаотический, раскраски... О мастерстве и таланте в арт-терапии речь не идет. Главное—получить огромное удовольствие от самого процесса рисования.

Заниматься арт - терапией может любой желающий, потому что в каждом из нас есть творческое начало, которое порой мы так усердно губим и скрываем даже от самих себя, а уроки рисования помогут нам его открыть. В сочетании цветов, смешении красок и интуитивном создании образов Вы найдете алхимическую формулу удачи! А шедевры, написанные в процессе занятий, станут не только украшениями, но и талисманами вашего дома.

### **Психолог. Упражнение «Сосуд».**

Участники получают шаблоны сосуда – вазы (см. Приложение 1).

А сейчас представьте, пожалуйста, что каждый из нас – сосуд, наполненный чувствами, мыслями и эмоциями. Этот сосуд перед вами. Заполните его, пожалуйста, цветом, линиями, узорами – каждый, как он сам себя видит, как представляете себе свой внутренний мир, свое состояние. Цель нашей работы: подготовка тела и психики к деятельности,

сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего нервного напряжения. (Используется музыка для “Аве Мария” Шуберта)

**Муз. руководитель.**

Успокоиться помогут “Колыбельная” Брамса, “Свет луны” Дебюсси, “Аве Мария” Шуберта, мазурки и прелюдии Шопена, вальсы Штрауса.

**Психолог. Упражнение «Рисуем эмоции»**

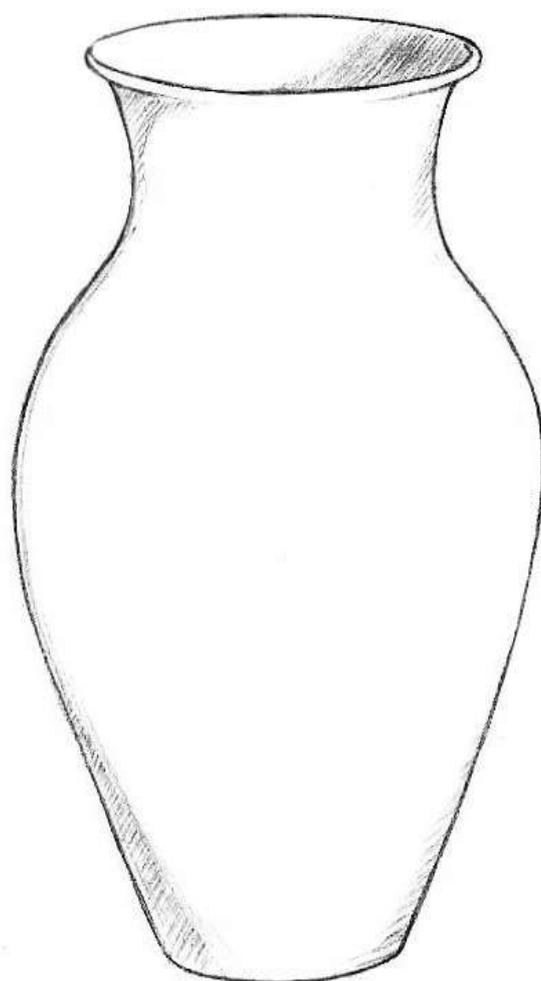
Основной задачей данной техники является проработка различных эмоциональных состояний человека (печали, злости, страха, грусти, радости, счастья и др.). Перед участниками лежат листы бумаги с силуэтом человека (см. Приложение 2). Ребёнку или взрослому предлагается вспомнить яркое событие (грустное или радостное), важно обсудить, что человек при этом чувствовал. Затем предлагается закрасить или заштриховать соответствующим цветом на силуэте человека локализацию эмоции. Когда работа будет закончена, необходимо посмотреть на свою эмоцию со стороны, что при этом чувствует человек и что хотел бы сделать с этим рисунком (дорисовать, перерисовать, порвать, помять и пр.).

**Муз. руководитель.**

Марш из кинофильма «Цирк» Дунаевского, «История любви» Лея, «Болеро» Равеля и «Танец с саблями» Хачатуряна стимулируют творческую деятельность, оживляют восприятие окружающего мира и помогают найти решение в трудной ситуации.

Мы все прекрасно знаем, что наше эмоциональное и физическое здоровье тесно взаимосвязаны. А наше эмоциональное состояние напрямую зависит от того, что с нами происходит. И наполняя нашу жизнь искусством, мы оздоравливаем себя. Желаем вам здоровья!

Приложение 1.



Приложение 2.

