**Муниципальная общеобразовательная организация**

**Маливская средняя общеобразовательная школа**

**Открытое занятие объединения дополнительного образования**

**в 6 классе по теме «Лечебная сила искусства»**

**/учитель музыки II кв.к. Дуганова Ю.А./**

**Цель занятия:** Рассмотреть силу искусства с точки зрения здоровьеформирующего его воздействия на человека.

**Задачи:**

1. Познакомить обучающихся с понятиями «арт-терапия», «музыкотерапия», «изотерапия».

2. Развивать умение прислушиваться к своим внутренним ощущениям в процессе слушания музыки.

3. Воспитывать эстетический вкус восприятия современной и классической музыки.

4. Научить учащихся, как при помощи музыки и других видов искусства можно формировать своё здоровье.

**Оборудование:** мультимедийное оборудование, ноутбук, аудио-оборудование, пианино, принадлежности для рисования.

**Ход занятия**: **(1 слайд)**

Под музыку учащиеся заходят в класс. **Музыкальное приветствие:**

1.

Динь-дон, динь-дон,

Прозвенел звоночек нам,

Динь-дон, динь-дон,

Быстро встанем по местам.

**Припев:**

Музыка заглянет в класс,

Мы готовы спеть для вас,

Чтобы радость ощутить,

Будем с музыкой дружить,  
Будем с музыкой дружить!

2.

Динь-дон, динь-дон,

Прозвенел звоночек нам,

Динь-дон, динь-дон,

Быстро встанем по местам.

**Припев:**

Озарим улыбкой класс,

Мы легко споём сейчас:

До-си-ля-соль-фа-ля-до –

Дружим с музыкой давно,

Дружим с музыкой давно!

**-Здравствуйте, ребята!**- музыкальное приветствие.

(ответ учеников: **Здравствуйте, учитель и гости!)**

- Садитесь, пожалуйста. Очень рада вас видеть! Ребята, когда вы вошли в класс, то у каждого из вас было разное настроение.

-**А какое у вас сейчас настроение, как вы себя чувствуете?** (весёлое, хорошее, радостное).

**-Почему?** (потому что звучала весёлая хорошая музыка, которая нам подняла настроение).

**-**Каждую нашу встречу мы начинаем приветствием – пожеланием. **А какое слово созвучно со словом «здравствуй»?** (ответ)

Правильно, «здоровье». Ведь когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Здравствуйте, значит, будьте здоровы!

Мы будем сегодня говорить о **лечебной силе искусства**. **(2 слайд)**

**- Как вы считаете, способна ли музыка оказывать влияние на наше здоровье?** (ответы).

Цель нашего занятия – узнать и научиться, как при помощи музыки и других видов искусства можно формировать своё здоровье. **(3 слайд)**

Слышали ли вы когда-нибудь такие понятия, как арт-терапия, музыкотерапия? (ответы)

**(4 слайд)** **Музыкотерапия** – это метод лечения музыкой. Различают пассивную и активную формы музыкотерапии. При пассивной музыкотерапии пациентам предлагают прослушивать различные музыкальные произведения, при активной - исполнять.

**- Ребята, подумайте, что можно лечить музыкой?** (душу, сердце, головную боль)

О благоприятном влиянии музыки на человека известно с древних времён. **(5 слайд)** Согласно исследованию учёных, музыкальные паузы, характер звука, громкость влияют на ритм сердца, дыхание, изменяют обмен веществ, состав крови, избавляют от нервных срывов. Доказано, люди, которые слушают музыку, живут дольше.

Уже много лет врачи всего мира лечат пациентов музыкой, которая, как теперь выяснилось, может не только предупреждать болезнь, но и останавливать её развитие. Связь между музыкой и медициной существует тысячелетия.

Ребята нашего класса об этом нам подготовили небольшие сообщения. Пожалуйста.

* ***(6 слайд)*** *Великий Пифагор, древнегреческий мудрец, математик и теоретик музыки, каждый день начинал и заканчивал занятия с учениками пением. Он проводил занятия математикой под музыку, потому что заметил, что она благотворно влияет на интеллект.*
* ***(7 слайд)*** *Царь Давид - правитель древнееврейского государства - своей игрой на арфе вылечил от депрессии царя Саула.*
* *Эскулап - бог врачевания - лечил радикулит громкими звуками трубы.*

*В 3 веке до нашей эры в Парфянском царстве музыкой лечили от тоски и душевных переживаний.*

Сейчас я предлагаю вам послушать музыку, можно даже с закрытыми глазами, а затем мы с вами поделимся своими впечатлениями?

***(8 слайд)* Звучит музыка В.А.Моцарта «Маленькая ночная серенада».**

Понравилась музыка?

Пожалуйста, кто хочет поделиться своими впечатлениями? (Ребята описывают свои ощущения). Ребята, а как вы думаете: звучала современная музыка или нет? Может кто-то назовёт автора? (ответы)

Музыка, которую мы с вами слушали, написана почти 250 лет назад Вольфгангом Амадеем Моцартом. О лечебном действии музыки Моцарта нам расскажут *Андрей, Лена и Миша*.

* ***(9 слайд)***

*Mузыка**австрийского композитора Вольфганга Амадея****Моцарта****оказывает на людей самое сильное оздоровительное воздействие. Это доказывают многочисленные независимые исследования ученых, медиков и психологов всего мира.*

*В 1993 г. американский невролог Франк Роше обнаружил весьма необычное влияние****музыки Моцарта****на физиологию людей: а именно, положительное влияние на работу головного мозга.*

* ***(10 слайд)***

***Лечебное действие музыки Моцарта****заключается в том, что в ней очень много звуков высокой частоты. Музыка этого композитора не заставляет мозг “перенапрягаться”, в отличие от музыки Баха или Бетховена. Она  проста, светла, солнечна, искренна. Не случайно ее автора во всем мире называют “солнечным” композитором.*

* *Ученые, исследовавшие* ***“эффект Моцарта”****, пришли к выводу, что музыка Моцарта – лучшее лечебное средство при неврологических заболеваниях и душевных проблемах.*

**-Кто ещё может привести пример положительного воздействия музыки** **на человека?** (с места)

* *Дельфины с удовольствием слушают классическую музыку, особенно Баха; услышав классические произведения, акулы собираются со всего океанского побережья.*
* *Растения и цветы под классическую музыку быстрее расправляют свои листья и лепестки.*
* *Когда человек засыпает под нежные мелодии, он всю ночь видит хорошие сны.*

Это ещё раз подтверждает, что музыка играет немаловажную роль в нашей жизни.

Об этом фильм, который я предлагаю вашему вниманию. **(11 слайд)**

**просмотр фильма «Лечение музыкой»**

**(12 слайд)** Сегодня в разных странах выпускают музыкальные альбомы с весьма неожиданными названиями: "Пищеварение", "Бессонница", "Мигрень". Есть также "Печень", "Легкие", "Сердце" и даже "Концерт для почки с оркестром". Подобные сборники музыки издаются в России, Японии, США. Китайцы "принимают" эти музыкальные произведения как таблетки или лекарственные травы, чтобы поправить здоровье.

**(13 слайд)** Было установлено давным-давно, что существует связь между голосом, любым звуком и здоровьем человека. Дело в том, что разные звуки порождают разные вибрации, которые, в свою очередь, по-разному влияют на наше самочувствие. Поэтому при том или ином недомогании можно использовать звуковую терапию. Для этого нужно всего лишь произнести определенный звук. Но прежде мы поработаем над дыханием, которое немаловажно для здоровья. Ведь оно помогает нам не только качественно исполнять песни, но и вентилировать лёгкие.

Упражнение, которое я предлагаю вам проделать, называется **«Ладошки»**.

Исходное положение: встать прямо, развернуть ладошки на меня, руки далеко от тела не уводить. Делаем 4 коротких шумных вдоха носом и одновременно сжимаем кулачки в ладошки. Затем выдыхаем и отдыхаем.

Начинающим рекомендуется выполнять упражнение с 4 вдохов, затем постепенно увеличивать до 16.

Следующее упражнение называется **«Обнимашки».** 4 коротких, шумных вдоха носом с одновременными рывками, не меняя положения рук. Затем выдох.

**Упражнение «Воздушный шарик»**

Для следующего упражнения на укрепление дыхания нам понадобятся воздушные шарики. Вы делаете быстрый короткий вдох, и пока я читаю четверостишье, вы очень медленно воздух выдуваете в шарик. Готовы?

Воздух мягко набираем –

Шарик смело надуваем.

Пусть летит он к облакам,

Помогу ему я сам.

Давайте немного распоёмся. Напоминаю, что стоять все должны прямо, во время распевания закрытым ртом вы неплотно смыкаете губы, а зубы в это время разжаты. При правильном выполнении упражнения у вас должны щекотать губы. («ММММ…» - поют закрытым ртом по тонам) Спасибо, ребята.

А теперь споём ряд целительных гласных звуков, которые полезно пропевать 5 раз подряд в течение дня при любых заболеваниях, а также для профилактики. («АОУИ» - поют на одной ноте)

О целебной силе звуков и звукосочетаний нам расскажут Таня, Даниил и Андрей.

**(14 слайд)**

*«ММММ…» - производит эффект на внутренние органы;*

*«ННННН…» - лечит болезни головного мозга, активизирует интуитивные процессы и творческие способности;*

*«ВВВВВ…» - исправляет неполадки в нервной системе;*

*«ЦЦЦЦ…», «КККК….», «ЩЩЩЩ…» - лечат уши;*

**(15 слайд)**

*«ИИИИИ…» - прочищает нос, лечит глаза;*

*«ЭЭЭЭЭ…» - улучшает работу головного мозга;*

*«АААА….», «ОООО…» - помогает при заболеваниях сердца;*

*«УУУУ…» - укрепляет горло и голосовые связки.*

**(16 слайд)**

*Не менее целебными свойствами обладают различные звукосочетания, так называемые «МАНТРЫ». Они основаны не на смысловом значении, а на целебном воздействии колебаний, возникающих при их произнесении:*

*«ОМ» - снижает кровяное давление;*

*«ПА» - очищает сердце;  
«АП», «АМ», «АТ», «ИТ», «УТ» - исправляют речь;*

*«НГОНГ» - лечит гайморит, печень и желудок.*

Давайте завершим распевание нашей «**ПЕСЕНКОЙ-НАСТРОЙКОЙ»**, которая помогает нам создать хорошее настроение на уроке.**(17 слайд)**

1.

Замечательный денёк!

Хмуриться не нужно.

Нынче музыки урок –

Петь начнём мы дружно:

Припев:

Тир-лю-лю, та-ра-ри,

Ну-ка, распоёмся!

Петь мы можем до зари,

С ритма не собьёмся!

2.

Динь-дан-дили, тру-ля-ля!

Делимся секретом:

Лучше МУЗЫКИ, друзья,

Нет для нас предмета!

Припев.

3.

МА-МО-МЭ-МИ, МУ-МО-МИ,

БА-БО-БЭ-БИ-БАМ-БАМ!

ЛА-ЛО-ЛУ-ЛЭ, ЛО-ЛУ-ЛИ,

ПА-РА-РА, ПА-РАМ-ПАМ!

Припев.

4.

Замечательный денёк!

Хмуриться не нужно.

Нынче музыки урок –

Мы распелись дружно:

БЫСТРО:

Тир-лю-лю, та-ра-ри,

Хмуриться не нужно.

Замечательный урок!

Мы распелись дружно.

(припев 2 раза)

Большое спасибо, садитесь, пожалуйста.

**(18 слайд)**

А приходилось ли вам ловить себя на том, что когда звучит музыка, вы ее не слушая, стучите ногой в такт или качаете головой? Бывало, очень часто. Все это происходит бессознательно, независимо от вас, хотите вы того или нет. Так же бессознательно на музыкальный ритм реагирует сердечно – сосудистая система и дыхание. Поэтому воспринимаемый бессознательно музыкальный ритм нормализует работу организма, способствует хорошему самочувствию.

Предлагаю вам проверить своё самочувствие, проделав следующее упражнение.

Постучите указательными пальцами обеих рук по столу, как «заяц в барабан» в течение половины минуты и сосчитайте количество ударов. Время пошло, начали!

– Сколько насчитали?

Мальчики, которые насчитали 55 ударов, а девочки 60 - могут не волноваться за протекание биологических процессов в своем организме. У вас здоровье в порядке. Те, кто не смог уложиться в это количество ударов, не расстраивайтесь. В таких случаях врачи прописывают в своих рецептах слушать хорошую музыку.

У каждого организма свой ритм. Он определяется конституцией, наследственностью. В зависимости от мелодии, ее темпа и ритма организм по–разному реагирует на музыку. Иногда она может оказаться вредной для здоровья.

**Скажите, какую музыку можно назвать вредной для здоровья?** (ответы)

Музыка, которую можно назвать вредной для здоровья, отличается большой громкостью и «бешенностью» ритмов. **(19 слайд)**

Ученые доказали, что рок – музыка замедляет рост пшеницы, под его воздействием число молока у кормящих матерей снижается, ритмы «тяжелого рока» вызывают в мозгу образование веществ, действие которых аналогично действию наркотиков.

Под звуки рок-музыки коровы ложатся и отказываются есть, растения быстрее вянут.

Наверняка кто–то из вас возразит и скажет: « Если такая музыка есть, значит, она кому–то нужна. Каждый человек волен выбирать то, что ему ближе, понятнее». Давайте послушаем музыкальный фрагмент рок-музыки и расскажем о своих ощущениях.

**Слушание рок – музыки (фрагмент) (20 слайд)**

Как вы себя чувствуете? Вам было комфортно во время звучания музыки или вы ощущали некоторые неудобства? (ответы)

У любителей рок – музыки наблюдаются такие симптомы, как: бессонница, неврозы, раздражительность, страхи, агрессия.

**Кто ещё может привести пример отрицательного воздействия музыки на человека?**

(Примеры приводят учащиеся с места)

* *Африканские племена, приводя в исполнение смертный приговор, убивали барабанным боем и криками.*
* *В средневековом Китае была такая казнь "под колокол", когда осужденного на смерть, приковывали под колоколом и убивали звуковыми колебаниями низкой частоты.*
* *Использование наушников резко снижает слух.*

Правильно подобранная мелодия ускоряет выздоравливание и укрепляет иммунитет. Для того чтобы «лекарство» подействовало, нужно просто захотеть этого. А если слушание хорошей музыки совмещать с рисованием, то - это двойной эффект вашего оздоровления организма.

**(21 слайд)** Метод лечения изобразительным искусством называется **изотерапия.** Занятия изобразительным искусством создают богатые возможности для всестороннего развития человека. Рисование развивает и умственно и эстетически, помогает познать окружающий мир, приучает внимательно наблюдать и анализировать форму предметов, развивает память. Оно учит познавать красоту природы, мыслить и чувствовать, обогащает духовный мир человека. Всем известно, как помогало умение рисовать нашим учёным: Ломоносову и Менделееву. Великий артист Фёдор Шаляпин в набросках создавал образы тех действующих лиц, которых ему надо было исполнять, и по этим рисункам гримировался.

Сейчас мы с вами попробуем совместить метод музыкотерапии и изотерапии. **(22 слайд)** Такой приёмназывается **арт-терапия**, в котором для лечебных целей используются различные виды искусств: музыка, изобразительное искусство, театр, литература, танец.

Будет звучать музыка, а вы в это время будете выполнять рисунок, в котором с помощью красок сможете передать свои эмоции, впечатления от прослушивания этого произведения.

**Слушание музыкального произведения Ф. Шопена и работа с красками. (23 слайд)**

Вам было комфортно во время звучания музыки? Что вы чувствовали? (ответы)

Ребята, из всех музыкальных форм самой эффективной для нашего здоровья является песня. В этом случае энергия звуков, воздействующих на человека, усиливается активной работой внутренних органов, вызванных движением грудной клетки, мышц брюшного пресса. Давайте с вами споём.

**Исполнение песни «Звуки музыки». (24 слайд)**

**1.**Волшебных звуков мир меня пленяет,

Дорогу в сказку мне он приоткрыл.

На сцене я стою и музыка моя

Уносит вдаль меня, кружит маня.

**Припев:**

Под звуки музыки смеёмся мы и плачем,

Под звуки музыки мир стал иной,

И все невзгоды, беды, неудачи

Промчатся стороной под звуки музыки.

**2.**Душа моя наполнена тобою

Без музыки не мыслю я и дня

Огромный зал замрёт - мне тихо подпоёт

Пусть сбудется мечта моя.

**Припев.**

**Итог**

Мы с вами сегодня рассмотрели силу искусства с точки зрения здоровьеформирующего его воздействия на человека.

-Ребята, о каких методах лечения искусством мы говорили? (музыкотерапия, изотерапия).

-Если мы лечимся и музыкой и рисованием, как называется такая технология? (арт-терапия)

-А какие дыхательные упражнения вам запомнились сегодня?

-Что вы запомнили о лечении звуками?

-Какую музыку полезно слушать для здоровья?

**Рефлексия**

Ребята, а теперь я попрошу вас с помощью цветных нот оценить свою работу, ответив на вопрос: **(25 слайд)**

-**Что изменилось в отношении к своему здоровью?**

все поняли, довольны уроком и готовы применять метод в жизни -

 немного изменили взгляды, урок понравился -

ничего не поняли, урок не понравился, мнение не изменилось –

А сейчас мне очень хочется поблагодарить вас за активную работу и раздать на память музыкальный рецепт.

*(Учитель раздаёт под музыку детям и гостям музыкальные рецепты.)*

**(26 слайд)** Искусство подарит вам хорошее настроение, избавит от депрессии, укрепит иммунитет. Под влиянием искусства люди становятся добрее, приветливее, внимательнее. Пойте песни, танцуйте, рисуйте, слушайте музыку. Будьте здоровы!