|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока:**  Лечение музыкой  **The Theme of the Lesson:**  Treating by music | | **Школа:**  КГУ «СШГ №1»  **School:**  MPI “Secondary school-gymnasium № 1” | |
| **Дата:**  **Date:** | | **Ф.И.О. учителей:** Шипилова О.В., Глухарева Е.И.  **Teaachers’names:** Shipilova O.V., GlukharevaE.I. | |
| **Класс:** 8 «А»  **Grade:** 8 «А» | | Количество присутствующих:  Number of attendees: | Количество  отсутствующих:  Quantity of absent |
| **Цели обучения, которые необходимо достичь на данном уроке**  **The training purposes which need to be reached at this lesson** | | К концу урока все учащиеся знают механизмы влияния музыки на здоровье  By the end of the lesson all students will know the ways of music influence on human health | |
| **Цели обучения**  **Lesson objectives** | | **Все учащиеся смогут:**  **All the students will be able to:** | |
| * называть стили музыки * name styles of music | |
| **Большинство учащихся будут уметь:**  **The most students will be able to:** | |
| * сознательно относиться к своему здоровью * treat their health consciuosly | |
| **Некоторые учащиеся смогут:**  **Some of the students will be able to:** | |
| * называть жанры музыки,давать рекомендации по влиянию музыки на организм человека * name the genres of music and give recommendations about music influence on a person’s organism | |
| **Языковая цель**  **Language objective** | | **Учащиеся могут:**  **The students can:**   * давать характеристику музыке * give characteristics of music | |
| **Ключевые слова и фразы:**  **The key words and phrases** | |
| Народная музыка; классическая музыка; рок-музыка, тепло, вместе, жизнь, мир, музыка, радость, грусть, воспоминание, желание танцевать, петь - folk music, classical music, rock music, warmth, together, life, peace, joy, sadness, remembrance, wish to dance, to sing | |
| **Предыдущее обучение**  **Previous learning** | | Культура питания | |
| **План**  **Plan** | | | |
| **Планируемые сроки**  **The planned terms** | **Запланированные действия**  **Planned activities** | | |
| **Начало урока**  **The beginning of the lesson** | **Организационный момент**  **Organization moment**  Игра «Печатная машинка»  Game “Typing machine”  Создание благоприятной эмоциональной обстановки.  Каждый учащийся получает карточку с определенной буквой алфавита.  Cards with English letters  Слова: тепло, вместе, жизнь, мир, музыка. Words: warmth, together, life, peace, music  Называется слово, и тот, у кого есть буква из этого слова, хлопает в ладоши. Учащиеся хлопают последовательно один за другим, соответственно буквам в слове. Each student gets a card with a definite English letter. The teacher names a word, if a student has the card with this letter claps hands. Then the other students clap their hands.  Презентация учащихся «Составление рациона питания»  Students’ presentations  Выступления учащихся«Составление рациона питания».  Students present their results of the research work | | |
| **Середина урока**  **The middle of the lesson** | **Ознакомление с новой темой, формулировка цели урока**.  **Introducing new theme, formulating the lesson objective.**  Игра «Поменяйтесь местами те, кто...»  Game “Change your places those who…”  Учитель называет какой-то общий признак и предлагает пере­сесть тем, кому он присущ. You are to change your places in case if you have got the same item:  Who likes to listen folk music, classical music, rock music?  Пересядьте те, кто любит слушать музыку; кто любит слушать народную музыку; кто слушает классическую музыку; кто слушает рок-музыку и т. д.  Students change their places: those students who like to listen to music, who like to listen to classical music, who like to listen to rock music.  Беседа**:** Подумайте, какие чувства вызывает музыка? (Радость, грусть, воспоминание, желание танцевать, петь - joy, sadness, remembrance, wish to dance, wish to sing)  Установлено, что после концертов рок-музыкантов зрители ста­новятся агрессивными, могут вступать в конфликты или применять насилие. Когда вы слушаете музыкальное произведение, вы слу­шаете текст или наслаждаетесь мелодией? (Учащиеся отвечают на вопрос по кругу.)  Students answer.  Having listened to rock concerts spectators become aggressive, may have conflicts or be rather violent. When you listen to music do you listen to the text or just the tune?  Тема нашего урока «Лечение музыкой».  Беседа «Что такое музыка?»  Speaking “What is music?”  Учитель. Давайте посидим и послушаем разную музыку. Что вы слышите? *(Ответы могут быть разными.)* Всё это шумы и звуки, среди которых человек жил и живёт постоянно. Среди них есть приятные и полезные человеку. Вспомните и назовите их. *(Шелест листвы, плеск воды, лёгкое дуновение ветерка, скрип снега, щебет птиц, смех ребёнка, тихая приятная мелодия и т. п.).* Музыка может успокоить, развеселить или заставить плакать. Все мы – кто реже, кто чаще – пользуемся этими ее возможностями. Однако мало кто знает, что музыку, как таблетку, можно «принимать» от головной боли, лишнего веса, неврозов или бессонницы.  **Работа в группах**  Составление и защита кластера, с переводом на английский язык. Работа в группах.  Group work. Making up a cluster, presenting and analyzing.  1группа.  Музыкотерапия           В колледжах и университетах западных стран давно разработаны программы по подготовке  музыкотерапевтов. Медицина объединяется с музыкой при лечении довольно многих болезней. Обезболивающий и расслабляющий эффект от воздействия классической музыки известен давно, и сейчас это взяли на вооружение даже врачи-стоматологи. Использование в комплексно-санаторном лечении психотерапии с элементами музыки значительно улучшает самочувствие больных неврозами, депрессиями, расстройствами сна. После двух-трех сеансов группового гипноза-отдыха под специально подобранную мелодию сон восстанавливается у 45 процентов пациентов, к концу лечения – у 75-80 процентов.                Специалисты отмечают, что музыка влияет на выработку гормонов, которые связаны с эмоциональными реакциями, например, с ощущением радости и тревоги, проявлением отваги, мужества.  2 группа. Музыкотерапия   В голландских больницах проводятся исследования по выявлению воздействия музыки на течение болезней сердца. Известно, что «сердечникам» показаны мажорные мелодии.           Во Франции, в Национальном институте переливания крови, во время операций передается музыка, подобранная в строгом соответствии с ее физиологическим действием на организм, индивидуальными особенностями человека и характером заболевания.        В Китае и Японии музыкотерапевты помогают пациентам сформировать домашнюю музыкальную аптечку, в которой могут лежать диски «Печенка», «Легкие», «Мигрень», «Пищеварение» и т.д.  3группа. Эффект Моцарта        Самой полезной для здоровья и красоты специалисты считают музыку Моцарта. По мнению врачей, она не очень быстрая, но и не слишком медленная, не громкая, но и не очень тихая, плавная, но не монотонная. С этим, конечно, можно поспорить: достаточно вспомнить хотя бы первые части большинства симфоний и увертюры моцартовских опер. Кроме того, манера исполнения часто зависит от интерпретатора. Однако по результатам воздействия этой музыки контраргументов не найдется. Произведения Моцарта рекомендуются для снятия стресса, эффективного усвоения учебного материала, от головной боли, а также во время восстановительного периода, например, после студенческой сессии, ночной смены, экстремальных ситуаций и т.д.        В 1993 году Фран Роше, невролог из университета Висконсина, обнаружил необычное влияние музыки Моцарта на физиологию людей. Прослушивание «Сонаты для двух фортепиано до мажор» совершенствовало умственные способности студентов – они лучше выполняли тесты.         Другие испытания также показали положительное влияние на работоспособность мозга именно музыки Моцарта, и никакой другой.         Однако до сих пор ученые спорят, является ли это следствием просто хорошего настроения, которое создает классическое музыкальное произведение, или это результат более глубоких физиологических процессов, как-то связанных с особенностями данной музыки.         Роше тем не менее продолжает сообщать науке о результатах новых исследований «эффекта Моцарта». На этот раз музыку давали слушать крысам, которые должны были выполнять разнообразные задания на память и сообразительность. Как и в случае с людьми, Моцарт существенно улучшал способность животных выполнять тестовые задания. Ученый обнаружил, что музыка повлияла на активность определенных генов и выработку ряда белков, ответственных за память и внимание.       Европейские специалисты отмечают, что направление лечебного воздействия музыки зависит не только от ее характера, но и от музыкального инструмента, на котором ее исполняют. Например, звучание кларнета положительно влияет на систему кровообращения, струнные инструменты действуют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, а флейта позитивно воздействует на легкие и бронхи слушателей.    4 группа.  Музыка здорового питания         Музыкальное сопровождение во время еды влияет на процесс усвоения пищи. Например, ужин с Моцартом способствует пищеварению, а современная музыка, особенно в быстром темпе, ритмично бьет «ударной установкой» по желудочно-кишечному тракту. Действительно, когда челюсти инстинктивно двигаются в ритме «хита», пища пережевывается кое-как, в результате воздуха и еды заглатывается больше, чем нужно. Ученые обнаружили, что еда под «попсу» гарантирует лишние килограммы.         Хорошая музыка, звучащая за обедом, улучшает аппетит и положительно влияет на секрецию желудочного сока. Медленная неторопливая трапеза под классику способствует усвоению пищи. Английский ученый Л. Демлинг установил, что некоторые симфонические произведения изменяют кислотность желудочного сока, а британские психологи обнаружили, что классическая музыка располагает к более продолжительным обедам в ресторане.        В течение трех недель ученые Университета Лейстера проводили исследования в ресторане Softleys, расположенном неподалеку. Один день посетителей кормили в полной тишине, на следующий день под поп-музыку, затем под классику, затем снова в тишине. Когда в качестве фона звучала классическая музыка, клиенты ресторана расходовали на еду и напитки в среднем более £24 (около $40) на человека. Они вкушали не спеша и улыбались. Когда же играла поп-музыка, каждый обедающий тратил менее £22 и быстро покидал заведение. Если же принятие пищи проходило в тишине, то расходы клиентов падали до £21,7 за человека, и ресторан напоминал кафе в стиле fast-food.         «Когда мы слышим классическую музыку, то подсознательно у нас возникают ассоциации, связанные с изысканностью, роскошью, богатством, — объяснил этот феномен преподаватель психологии Университета Лейстера доктор Адриан Норт. — Это поднимает настроение, и в результате заставляет потратить немного больше денег. Именно под классическую музыку люди заказывали то, что создает особый настрой, — аперитив, десерт, кофе».     5 группа.  90х60х90 в сопровождении оркестра        Лучший способ обеспечить сохранность фигуре – регулярно заниматься в тренажерном зале…под все ту же неувядающую классику. Однако популярные виды гимнастики (аэробика, шейпинг и пр.) сопровождаются однообразной громкой музыкой, которая совсем не помогает улучшить фигуру.          Тренеры американских фитнес-центров обнаружили, что занимающиеся под классические произведения худеют быстрее. Может быть, все дело в том, что под мелодии Вивальди группа добровольцев одного эксперимента крутила педали велотренажера на полчаса дольше, чем под попсу?        А еще доказано, что использование музыки во время косметологических процедур значительно улучшает их эффективность.          Здоровый репертуар -мы все пользуемся музыкой в «лечебных целях», но, как правило, чисто интуитивно. Просто знаем, что от этого мотива голова трещит, а вот под эту мелодию можно и вздремнуть. Однако ученые уже разработали совершенно конкретные музыкотерапевтические рекомендации.        Хроническая усталость. Музыка Брамса       Музыка для снятия эмоционального стресса. «Картинки с выставки» Мусоргского умиротворяют.        От раздражительности и неврозов поможет музыка Чайковского.                От мигрени японские врачи обычно предлагают «Весеннюю песню» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, «Американец в Париже» Гершвина.  Головную боль снимает прослушивание полонеза Огинского.          Музыка, нормализующая сон. Это сюита «Пер Гюнт» Грига, перед сном можно послушать «Песни без слов» Мендельсона.           Музыка для стабилизации давления. Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.                Музыка для хорошего настроения. Джаз, блюз, соул, калипсо и немного регги поднимают настроение и избавляют от депрессии.           Главное правило: музыка не должна быть слишком быстрой, громкой и диссонансной, в противном случае в организме происходит выброс адреналина, который далеко не всем полезен.          Рок– музыка и ее дозировка           Голландские ученые провели эксперимент: три разных поля засеяли одним и тем же растением. После того как ростки взошли и вытянулись, одно поле стали «озвучивать» рок-музыкой, второе — классической, третье — фольклорной. Через некоторое время на первом поле часть растений полностью пропала, остальная часть поникла. На втором и третьем полях растения развивались нормально. Ученые сделали вывод: рок-музыка убивает живую клетку. Кстати, мало кто из известных рок-музыкантов дожил до 50 лет.         Несколько лет назад в телевизионной программе «Утро» один психотерапевт рассказал о музыкальном эксперименте на птицефабрике. Рядом с курицей установили усилитель и включили тяжелый рок. Курица сначала забеспокоилась, затрясла гребешком, закружилась на месте, будто в танце, стала совершать бессмысленные беспорядочные движения, прятать голову, а потом повалилась на бок, и ее лапы начали судорожно скрючиваться. Страдания несчастной птицы были очевидны.          Установлено, что человеческое ухо может справиться с шумом до 85 дБ (уровень шума на дискотеке – до 120 дБ). Ученые вычислили, что без ущерба для слуха люди могут находиться только 5 минут на дискотеке и 30 секунд в наушниках. Кстати, из наушников, включенных на среднюю громкость, вырывается шум, соответствующий грохоту тяжелого грузовика, — 90 дБ. Так что делайте выводы!               Музыка и красота объединяются еще до нашего рождения               Как считают психологи, реагировать на музыку ребенок начинает еще в утробе матери. Некоторые полагают даже, что классические произведения способны оказать благотворное влияние не только на здоровье и умственные способности, но и на внешние данные ребенка.          Гармония звуков способствует формированию эстетического вкуса, развивает интеллект, усидчивость и даже черты лидера. Кроме того, музыка весьма существенно влияет на развитие образной памяти. Установлено, что при музыкальном стимулировании в мозге увеличивается количество гормонов, способствующих росту нейронов. Малыши, прошедшие внутриутробное музыкальное «обучение», обычно характеризуются повышенными адаптационными способностями и опережением стандартных темпов физического и речевого развития.          В ходе экспериментов было обнаружено, что плод успокаивается при звуках музыки Вивальди и Моцарта, а при проигрывании произведений Бетховена или Брамса начинает энергично толкаться.          Очень полезно беременным пение. Переходы поющего голоса от высоких звуков к низким и наоборот активизируют рост тех органов и систем ребенка, которые настроены на определенные звуковые частоты. Орган слуха малыша получает необходимую ему тренировку и стимулирует мозг. Несколько десятилетий назад знаменитый французский акушер Мишель Оден организовывал в своей клинике хоры а-cappella из будущих мам. Специально для них были разработаны несложные вокальные упражнения. В результате на свет появлялись более жизнеспособные, спокойные и крепкие малыши.        Музыка воды, леса, джунглей и т.д.               Сегодня на прилавках музыкальных магазинов можно увидеть разнообразные кассеты и диски с оригинальными компиляциями, например «Канон Пахельбеля и море», «Времена года» Вивальди и пение птиц, «Фортепианный концерт Моцарта и звуки дождя» и т.д. Такого рода эксперименты абсолютно безвредны и весьма любопытны. Более того, они даже оправданы исторически, потому что в старые добрые времена оркестры выступали в роскошных садах и парках на фоне изысканных фонтанов и декоративных водопадов в сопровождении ветра, колышущего деревья, и поющих птиц, затаившихся в ветвях.  Физминутка  Physical minute | | |
| **Конец урока**  **The end of the lesson** | **Рефлексия/ Reflection**  -мне понравилось…  I liked …  -я узнал…  I have learned…  -мне не понравилось…  I didn’t like…  -я не понял…..  I didn’t understand…  -я расскажу дома родителям…  I ‘ll tell my parents at home about…  **Домашнее задание/ Hometask:** провести эксперимент: выполнять домашнее задание под разную музыку (классическую, народную, рок). Оформить сои наблюдения в виде таблицы.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | День недели | Предмет | Музыка | Мои наблюдения | |  |  |  |  | | | |