

Мастер-класс на семинаре для молодых специалистов от наставника (Мастер-класс на конкурс «Учитель года») «О пользе пения на уроках и во внеурочное время»

**Учитель русского языка и литературы МБОУ «СОШ№2» г. Мензелинска РТ:
Янова Елена Александровна**

1. Прослушивание классических произведений и под музыкальный фон идет сообщение:

При стремительном темпе современной жизни порой человек себя чувствует загнанным, как белка в колесе. Чтобы повысить качество жизни, надо научиться радоваться. Одним из методов поднять настроение – любимая музыка, способная творить настоящие чудеса. Она благотворно влияет на самочувствие, настраивая на позитив. Музыка кому-то улучшает настроение или помогает расслабиться, сконцентрироваться и улучшает деятельность нервной системы.

Песня на человека оказывает волшебное действие. Уже давно медики отметили, что занятие вокалом оказывает хорошее влияние на здоровье. Поэтому польза пения, его позитивное влияние применяется в разных областях медицины, педиатрии, психотерапии.

Принцип действия

Установлено, что пение усиливает выработку гормонов счастья (эндорфины), улучшающие настроение, повышающие жизненный тонус, помогающие избавиться от стресса. Замечено, что пение способствует улучшению состояния легких, кожи лица, и даже исправляется осанка.

Ученые считают гортань вторым сердцем. Потому как при пении вибрации голоса благотворно влияют на все внутренние органы. Будущим мамочкам рекомендуют петь спокойные колыбельные песни, это активизирует развитие будущего малыша.

Влияние пения на здоровье

Различные колебания голоса стимулируют кровообращение: низкие частоты увеличивают циркуляцию в венах и артериях, а высокие – в капиллярах.

Укрепление иммунитета

Колебания голоса в гортани вызывают вибрацию в головном мозге, приводящую к укреплению иммунитета, его защитных сил. Поэтому дети, занимающиеся хоровым пением, меньше болеют простудными заболеваниями.

Оздоровление печени

Благодаря вибрациям при пении происходит активный самомассаж многих внутренних органов. Большая часть вибраций уходит именно внутрь тела. Колебания от голоса резонируют с определенным органом, возвращая ему здоровое состояние. Во время пения диафрагма активно работает, стимулируя деятельность печени, увеличивая отток желчи, убирая застойные явления, нормализуя работу желез внутренней секреции, органов пищеварения, освобождая организм от вредных веществ. Частое пение песен тренирует память, значительно улучшает произношение, тренирует дикцию. Часто практикуется лечение заикания пением. Чем раньше ребенок начнет петь, имея затруднения в речи, тем больше вероятность справиться с этим недугом. Главная трудность при заикании — произношения первого звука слова. В песне практически не переходов в словах, они плавно переходят от одного слова в другое. Поэтому специалисты уверены, что небольшое

заикание полностью излечивается одним пением без применения других методик. Важно, чтоб занятия пением были регулярны.

Оздоровление органов дыхания

Польза пения для дыхания очевидна. Чем чаще человек занимается пением, тем лучше тренирует дыхание, улучшая и увеличивая вентиляцию легких, стимулируя дыхательную мускулатуру. При пении человек вынужден делать быстрый вдох, задерживать дыхание, делать медленный выдох, что постепенно приводит к накоплению углекислого газа в составе крови. Это приводит к стимулированию и активной деятельности защитной системы. Пение увеличивает скорость выздоровления при бронхитах, пневмонии, облегчает состояние при бронхиальной астме, неврозах, депрессиях.

Преподаватели, обучающие детей хоровому пению, совсем не удивляются, когда к ним приходят с направлениями педиатров детишки, страдающие приступами бронхиальной астмы. Пение отлично прокачивает бронхи и трахею, вентилируя и увеличивая объем легких, что в целом увеличивает запас прочности в целом всего организма.

2. Просмотр отрывка из передачи « О самом главном», где идет разговор о пользе пения.
3. Показ, как это делаю на уроке. Заучиваем правила через песню

Станьте, дети, станьте в круг,
как учил вас физрук.

Скоро прозвонит звонок,
повторим урок.

Как мы пишем **жи** и **ши**?

- **Жи** и **ши** - с буквой **и**.

- Как мы пишем **ча** и **ща**?

- Только с буквой **а**.

- *Щупальца, шучу, молчу...*

слышится буква **ю**.

- После **же, че, ша** и **ща**

пишем **и, у, а**.

- Как напишем *чёрточка*?

- По-другому - *черта*.

Однокоренное с **е**,

значит, **ё** у всех.

- *Собачо́нка, кабачо́к,*

рубашо́нка, снежо́к?

- Тут под ударением **о**...

Слышите?.. Звонок!

Ай да дети! Молодцы!

Умники и певцы.

Тему вы освоили,

и не шкодили.

4. Проведение творческой работы по группам.
5. Звучит финальная песня