*5 класс*

*Интегрированный урок «Музыка и технология»*

*Ребята, сегодня мы собрались на не совсем обычный урок цель его познакомить вас с обычаями и обрядами в нашей русской культуре, а также изучить историю*

Современный образ и ритм жизни оставляют глубокий след в поведении и мировоззрении людей, живущих в большом городе. Как правило, стандартный режим горожанина состоит из дома, работы и редких поездок на отдых вне дома. И ни для кого не секрет, что даже в таких условиях постоянную психологическую нагрузку и стресс можно свести к минимуму, но полностью их исключить из жизни достаточно сложно. **Выход в такой ситуации – музыка.** Именно музыка задает в какой-то мере внутренний ритм человека. Она способна успокоить, отвлечь, согреть или расслабить, принести умиротворение. Музыка – это своего рода «душевная крепость» для многих современных людей любых возрастов.

Музыка как один из способов отдыха стал жизненно необходим человеку. А что еще может помочь расслабиться? Многие согласятся, что таким способом было и остается **рукоделие.**

Во-первых, это дарит потрясающие ощущения от творения своими руками. Во-вторых, видов рукоделия очень много. Например, [вышивка](http://www.panna.ru/shop/). Она может быть настолько разнообразной – это и [вышивка бисером](http://www.panna.ru/about/), и [вышивка крестом](http://www.panna.ru/) и лентами, **Вышивка гладью,** **вышивка гобеленовым швом, Ковровая вышивка ,объемным швом, вышивка Ришелье, вышивка шелком , вышивка золотом и серебром,изонить и вышивка по картону вышивка по хардангер, вышивка в ковровой технике Рукоделие**  - также довольно популярное хобби среди звезд.

Одним из самых популярных видов рукоделия среди звезд Голливуда является **вязание -** им увлечены актрисы Джулия Робертс, Вайнона Райдер, Камерон Диас, Сара Джессика Паркер, Кейт Мосс. Вышивкой крестом занимается Анастасия Мельникова,

Вышивкой крестом занят и дуэт синхронисток Анастасии Ермаковой и Анастасии Давыдовой

Оксана Казакова вышивает подушки.

крестиком вышивает Любовь Успенская

вышивкой крестом занимается одна из замечательных актрис Мария Аронова.

Ингеборга Дапкунайте некоторые свои украшения, в которых она "выходит в свет" сама плетет из бисера!

Писательница Александра Маринина тоже увлечена вышивкой крестом!

*Любят вышивать крестиком и считают, что это занятие успокаивает нервы, телеведущая Елена Ханга, бывшая участница группы «Блестящие» Юлия Ковальчук и актриса Светлана Пермякова, которую все знают по сериалам «Интерны» и «Солдаты*

*Великолепно вышивала «царица» русской песни Людмила Зыкина,*

Как ни странно, даже мужчины порой увлекаются подобными видами рукоделия, и они нередко становятся хорошими искусными мастерами, ведь любое занятие, а особенно если оно способно расслабить и отвлечь, является панацеей от стрессов и депрессии. Такой пример для Вас Марк Тишман, который занимается **вышивкой гладью,**

Виктор Раков

Том Круз вышивает крестиком",

*Некоторые «звездные» мужчины предпочитают заниматься вышивкой. Любит вышивать российский артист балета Николай Цискаридзе.*

*в свободное от съемок и работы на собственной ферме свободное* время *любит упражняться со спицами голливудский «гладиатор» Рассел Кроу.*

*Есть среди знаменитых вышивальщиков и исполнитель брутальных ролей в фильмах «Брат», «Жмурки» и «Антикиллер» Виктор Сухоруков*

Рукоделие полезно для здоровья  
  
Известно, что на теле человека есть различные точки, при воздействии на которые можно причинить вред либо пользу определенным частям тела и органам, а так же вызвать недуг, либо помочь в излечении некоторых болезней.  
  
Очень подробно этим занимаются мануальные терапевты. Но и рукоделие тоже является невольным врачом. Когда мы занимаемся тем или иным видом рукоделия, мы воздействуем на определенные точки - нервные окончания на наших золотых ручках и это, конечно, не может не сказывать на нас. Так что же происходит с нами, когда мы шьем, вяжем, вышиваем?  
  
Ручное вышивание  
Лечит головные боли и шум в ушах, умственную усталость, нервное перенапряжение, воспалительные заболевания половых органов, растяжения связок, профессиональные заболевания рук и ног, пищевые расстройства, болезни мочевой системы, кровеносной и лимфатической систем. Снимает порчу и сглаз, защищает от внешних негативных воздействий.  
  
Машинное вышивание  
Лечит заболевания органов слуха, травмы черепа и последствия от сотрясения мозга. Помогает восстановить интуицию.  
  
Макраме  
Лечит болезни сердца и почек, нервные головные боли, желудочные боли, облегчает спазматические боли мышц, боли в костях из-за старых травм, снимает раздражение, волнение, голодные спазмы, сонливость, гормональные нарушения. Не рекомендуется заниматься макраме людям с чувствительной кожей и плохой свертываемостью крови.  
  
Бисероплетение  
Лечит бессонницу, рассеянное внимание, головные и зубные боли, нарушения обмена веществ, хронические заболевания дыхательных путей, судороги. Является одним из самых действенных средств для снятия порчи, сглаза, наговора, проклятия, гипновнушения и прочих направленных негативных воздействий.  
  
Выжигание по дереву  
Снимает напряжение, нервные тики, помогает при лечении хронических заболеваний простудного характера, язвы, болезней желудка, двенадцатиперстной кишки и поджелудочной железы, ускоряет лечение при растяжении связок, уменьшает болевые ощущения во время судорог, нормализует давление. Дымом дышать нельзя. При аллергических заболеваниях и особой чувствительности к запахам заниматься выжиганием не рекомендуется. Также не следует приносить домой работу по выжиганию, выполненную в другом месте.  
  
Резьба и роспись по дереву  
Лечит близорукость, помогает при аллергическом дерматите, травмах, ушибах, гематомах, способствует заживлению язвы двенадцатиперстной кишки, лечит гастрит, бронхит, одышку, нарушения вестибулярного аппарата, травмы печени, блуждающую почку, сонливость, гипотонию, нервный кашель, различные фобии.  
  
Лозоплетение  
Лечит полиартрит, нервные тики, депрессию, гипотонию, умственную усталость, упадок сил, головные боли из-за перегрузок, агрессивность, укрепляет память.  
  
Шитье  
Самое сильное воздействие идет на глаза, руки и косвенно на мозг. Лечатся болезни сердца, связанные с нарушением ритма, снижается артериальное давление, нормализуется внутричерепное давление, предотвращаются или облегчаются нервные срывы, шоки, головные боли, бессонница, усталость, уменьшается склонность к запорам и вздутию живота, улучшается состав крови.  
  
Шитье предметов интерьера  
Лечит головные боли, связанные с погодными условиями, болезни печени, селезенки, почек, снимает, нервные стрессы, усталость глаз, шум в ушах, отеки век и пальцев, стимулирует деятельность желудка и обменные процессы в организме.  
  
Шитье мягких игрушек, думок  
Лечит аллергии, депрессии, агрессивность, мании, болезни пищеварительного тракта, вялость, сонливость, болезни рук, помогает при физической и умственной усталости, нарушении координации, нарушений в работе вестибулярного аппарата, при не наследственных болезнях крови, нарушениях функций мозга, потере ориентации во времени, снижает давление.  
  
Пэчворк (лоскутная техника)  
Лечит головные боли, различные новообразования в организме, озноб, аллергию на шерсть, боли в ногах и судороги, простуды и воспаления дыхательных путей, болезни голосовых связок, носовые кровотечения, плохую свертываемость крови, нарушение кровообращения в ногах, заторможенность.  
  
Вязание на спицах  
Лечит сердечно-сосудистые заболевания, расстройства пищеварения, зубные и головные боли, воспаление почек, болезни нервной системы, помогает при травмах позвоночника, сотрясении мозга, способствует скорейшему выходу из депрессий и помогает переносить тяжелые потрясения  
  
Вязание крючком  
Помогает избавиться от головных, зубных и ушных болей, лечит простудные и кардиологические заболевания, склероз, заторможенность нервных процессов, болезни печени и почек, остеохондрозы, повышенную утомляемость и боли из-за старых травм.  
  
Вязание на вилке  
Снимает нервные головные боли, боли из-за старых травм, отеки ног, сухость кожи, помогает восстановить силы при истощении организма, улучшает состояние волос и ногтей, тормозит старение организма, лечит нарушения в работе вестибулярного аппарата, плохую свертываемость крови, носовые кровотечения, различные страхи.  
  
Вязание на машинах  
Лечебным действием не обладает, но способствует очищению организма от накопленной негативной энергии.  
  
Фриволите  
Помогает при лечении воспалительных процессов, головных болей, гипертонии, при судорогах ног, растяжении связок, болях в суставах, полиартритах, носовом кровотечении, повышенной чувствительности кожи, нарушениях в работе вестибулярного аппарата, поражениях центральной нервной системы.  
  
Игольное кружево  
Помогает при дисбактериозе, опущении внутренних органов, аллергии на продукты и ткани, судорогах мышц лица и шеи, ослаблении зрения из-за нервных потрясении, снижает раздражительность, лечит нарушения координации, болезни дыхательных путей, воспаления лимфосистемы, высокое внутричерепное  
  
давление.  
  
Плетение кружев на коклюшках  
Лечит головные боли воспалительного характера, зубные и ушные боли, экзему, внутренние язвы и раны, судороги ног, воспаления и болезни кишечники, воспаления в мочевой системе, воспалительные заболевания носа, общую раздражительность и стенокардию. Помогает снять испуг, справиться с различными комплексами, тормозит старение органов слуха и общее старение организма, снимает шум в ушах.  
  
Вышитое кружево  
Лечит сердечно-сосудистые заболевания, хронические болезни без обострения, судороги, после стрессовые заболевания, фобии, аномальные изменения голоса, раздражительность, бессонницу, упадок сил, нарушения вестибулярного аппарата, полноту, вызванную нарушениями в работе нервной системы

Отдельный совет для рукодельниц – попробуйте совместить свое увлечение с прослушиванием музыки : музыка помогает создать особое настроение и вызвать несравнимый полет творческой фантазии.