Мастер-класс

учителя русского языка и литературы Садыковой Алсу Шарафутдиновны

МБОУ «Тат-Китнинская основная общеобразовательная школа»

«Звуки в белом халате»

***Целевая аудитория***: учителя, воспитатели.

***Презентация педагогического опыта***.

Восточные врачеватели считают, что если позволить природе работать беспрепятственно, наше тело будет чище и красивее. Если заставлять орган колебаться, громко произнося звуки, и глубоко дышать при этом, можно избавиться от многих болезней.

 Звуком можно лечить, как и словом. Пойте ,чтобы быть здоровым. Вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия, укрепления здоровья. Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать гланды, железы и понуждает их очищать организм от шлаков. К сожалению, в наше время исчезло пение как проявление чистой радости. Где поет житель больших городов? Разве что в ванной. Обычно мы просто включаем радио и слушаем.

 Здесь уместно будет вспомнить о мантрах. Мантры - это магические заклинания, звуковые вибрации, вызывающие в человеке состояние добра и покоя. Они основаны на определенных комбинациях гласных, которые поются особым образом, чтобы вызвать колебательный эффект во всем организме человека, в нервной системе, железах внутренней секреции, в мозгу. Это пение гласных производится легко и спокойно, однако, с полной энергией глубокого дыхания. Попробуйте, и вы почувствуете себя вскоре полным новой энергии.

 А сейчас мы перейдем к практической части.

Итак, попробуйте издать сильный и пронзительный звук И-И, раздвинув губы, как в улыбке, делайте это не в виде пения, а, скорее, в виде крика издалека. Звук должен быть ровным и одной высоты в начале, середине и конце. Нельзя начинать мощно, а заканчивать слабым писком. Остановитесь раньше, чем вам не хватит дыхания, т.к. перед концом звука всегда должен оставаться небольшой запас воздуха. Отдохните и повторите 2-4 раза, вначале не больше. Постепенно, вы заметите воздействие колебаний на голову, возникает очень приятные ощущения, Это помогает очистить мозг, глаза, уши, нос и создает впечатление выдоха.

 Упражнение 1.Звук «а-а-а-а» стимулирует работу легких, трахеи, гортани.

 Упражнения выполняются сидя или стоя. Глубоко вдохните и громко, протяжно произнесите звук «а-а-а». Тяните как можно дольше. При этом положите одну руку на голову, а другую - на грудь. Вы явственно ощутите значительную вибрацию верхней части грудной клетки и гортани. Голова при этом звуке вибрирует незначительно.

 Упражнение 2. Звук «и-и-и-и» стимулирует работу щитовидной железы, полезен при ангине, гипотериозе.
 Произнесите звук «и-и-и-и». Руки последовательно можно прикладывать к голове - ее лобной части, темени, затылку, шее, груди и верхней части живота.

 Упражнение 3.Звук «о-о-о-о» стимулирует работу вегетативных центров продолговатого мозга. Полезен при заболеваниях, связанных с головокружениями, нарушениями походки центрального происхождения, и при заболеваниях вегетативно-сосудистой дистонии.

 Произнесите звук «о-о-о-о». Вибрация лучше ощущается в области шеи, особенно затылка, мозжечка и продолговатого мозга.

 Упражнение 4. Звук «у-у-у-у» усиливает функцию двигательных центров мозга и центра речи. Полезен при мышечной слабости, заболеваниях органов слуха.

 Произнесите звук «у-у-у-у». Вибрация сильнее всего ощущается в области темени, гортани и меньше – в области затылка и шеи.

 Упражнение 5. звук «м-м-м-м» стимулирует лобно-теменную область мозга, полезен при психической утомляемости, ухудшении памяти.

 Произнесите звук «м-м-м-м» закрытым ртом. Вибрация сильнее всего ощущается в лобной области головы.

 Таким же образом можно проверять эффекты вибрации при произнесении других звуков. Так звук «ы-ы-ы-ы» вызывает вибрацию всего головного мозга, звук «э-э-э-э», как и звук «о-о-о-о» - вибрацию легких,печени и желудка.

 Звуки «о-о-у-у-у-м-м-м-м» воздействуют на все отделы головного мозга, мозжечка и продолговатого мозга.

 УПРАЖНЕНИЕ: вдохните и задержите дыхание. При этом мыслимо сконцентрируйте внимание на гласном звуке, представляя его зрительно, затем выдохните, напевая гласный звук и думая о нем.Попробуйте таким образом сочетание ПООООО…-ХООООО, подчеркивая переходное «Х». Для начала не рекомендуется брать более 3-4 гласных подряд. Позже, привыкнув, можно увеличить количество гласных и время.

Вот такие они звуки - знакомые незнакомцы, звуки в белых халатах

Такие упражнения я применяю на уроках. Детям это очень нравится. Советую применять и вам.

 Есть звуки, основанные на других гласных, которые оказывают воздействие на различные органы:

И-И-И — вызывает колебания в голове;

О-О-О - в средней части груди;

Э-Э-Э - в железах, мозге;

СУ-СУ-СУ - в нижней части легких;

А-А-А - в голове;

У-У-У - в глотке,гортани;

М-М-М - в легких.

Сердечники должны сначала укрепить сердце коротким МММПОММ и более продолжительным ОМ-МАНИ-ПАДМЕ-ХУМ (на одном дыхании).