

Муниципальное казенное образовательное учреждение
Лебяжинский детский сад
Камышинского муниципального района Волгоградской области

**Мастер - класс на методическое объединение педагогов
Камышинского муниципального района
на тему:
«Использование горизонтально-пластического балета по
программе Ефименко Н.Н.
в системе физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ»**

**Подготовила:
инструктор по физической культуре
Шенфельд Любовь Александровна**

Февраль 2018

Горизонтальный пластический балет — это новая система физического воспитания, спортивной тренировки, коррекции, оздоровления и творческого самовыражения детей. Стиль работы оказывает на детей колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. Занимаясь по программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н. Ефименко, занимающиеся как бы погружаются в особый мир движений, музыки, образов.

Ключевыми позициями здесь являются строгое следование законам природы и всеобъемлющий игровой метод. Методика этой технологии заключается в том что все упражнения выполняются в лежаче-горизонтированных позах (упражнения в положении лёжа на спине, на животе, ползание по-пластунски, на средних и высоких четвереньках, упражнения в положении сидя, на низких и высоких коленях). Не исключаются движения и в положении стоя. Все упражнения сопровождаются текстом-сказкой.

Если разложить само название на составные части, то получим:

Горизонтальный – все или практически все движения выполняются лежа на полу.

Балет – предполагает связь с искусством и хореографией, приобщение к миру прекрасного.

То, что балет пластический должно нам подсказать сам характер движений, они не резкие и отрывистые, а плавные взмахи руками, изящные повороты и мягкие изгибы.

Г п б – это своеобразный танец на полу, соединяющий в себе определенную физическую нагрузку и философию самих движений. Во время танца человек переживает историю, превращаясь в кого – либо, раскрывая перед зрителем созданный им образ. Здесь соединяется физическое и духовное, но больше истории, театра и самовыражения. Это маленькое театрализованное представление, выраженное физическими

упражнениями, музыкой, ритмом, мимикой, жестами, эмоциями и это своеобразная сказкотерапия в движении, снятие накопившегося напряжения. Это сочетание физического и духовного развития. Возможность тренировать тело, не травмируя его и не перенапрягая.

Программы горизонтального пластического балета могут проводиться вместо комплексов гимнастики пробуждения — как утром, так и после дневного сна. Укороченные программы могут быть использованы в качестве физкультурных минуток, физкультурных пауз. Специальные коррекционные программы оправдают себя в индивидуальной работе с «отстающими» детьми. Да и некоторые занятия по физической культуре можно вполне провести в этом стиле. А какими интересными, музыкальными, эстетичными могут стать физкультурные праздники, если в них включить фрагменты программы горизонтального пластического балета.

Тема: «*Приключение веселых человечков*».

Место проведения: физкультурный зал.

Звучит музыка, дети заходят в спортивный зал и строятся в шеренгу по одному.

Воспитатель: Ложимся на спину, руки вдоль туловища. Закрывли глазки и представили что мы с вами веселые человечки, которые живут в волшебном замке. Они днем трудятся, гуляют, а ночью отдыхают, и им снятся сказочные сны.

дети лежат на спине

Воспитатель: Наступило утро и человечки начали просыпаться.

1. Упражнение «Пробуждение»

(дети открывают глазки, приподняли голову, руки за голову.)

держат 2-3 сек. Потом в и.п

Воспитатель: захотелось веселым человечкам увидеть своих друзей.

2. **и.п.** Лежа на спине, ноги согнуты в коленях,

обхват руками ног и покачивание вправо и влево (задание чередуется) повторить 2-3 раз.

Потом в и.п

Воспитатель: Очень обрадовались веселые человечки друг другу

3. Упражнение «Встреча»

Лежа на животе, руки согнуты в локтях упор ладошками в пол. Подняться на руках, поворот головы вправо – влево.

Воспитатель: Пролетавшая мимо бабочка, словно смеясь над веселыми человечками, замахала своими крылышками.

4. «Бабочка-красавица» **И.п.** *сидя на полу, плавные движения руками и ногами.*

Воспитатель: Увидело весеннее солнышко проснувшихся человечков и решило пощекотать их своими лучами

5. «Лучики» **И.п.** *сидя, ноги врозь, упор руками сзади – различные маховые движения ногами.*

Воспитатель: Вот собрались веселые человечки все вместе и отправились погулять

6 Упражнение «Прогулка»

Сидя на полу, ноги вместе, дети продвигаются вперед по кругу.

Воспитатель: Увидели веселые человечки речку и решили покататься на лодочках.

7. Упражнение «Лодочки»

(Встать на одно колено, другая нога согнута, руками имитируют движения весла, потом поменять ногу)

Воспитатель: переплыли на другой берег, развеселились человечки и образовали веселый хоровод.

8. Упражнение «Веселый хоровод».

Дети идут по кругу на низких четвереньках ходьба на корточках вправо и влево. Повторить 2-3 раза.

Воспитатель: На пути у веселых человечков стоял лес. Там были и высокие деревья,

9. Упражнение «Высокие деревья»

Стойка в упоре на коленях, руки вверх наклоны вправо влево.

Воспитатель: И низкие кустарники

10. Упражнение «Низкие кустарники» Сидя на корточках руки согнуты в локтях. Ладонками вверх повороты вправо, влево. Повторить 3-4раз.

Воспитатель: Лес манит их и веселые человечки пробираются сквозь чащу слегка касаясь стволов

11. Упражнение «Чаща».

И.п.- сидя в приседе.

- поднять руки вверх, выпрямить ноги, и.п.(бр)

Воспитатель: Веселые человечки вышли из леса, огляделись вокруг и увидели извилистую тропинку.

12. Упражнение «Извилистая тропинка»

и. п. стоя на коленях, руки на поясе. Передвигаются на высоких коленях змейкой друг за другом

Воспитатель: Тропинка, она словно Дракон, извивается вниз между синими цветами. Какая красивая долина открылась перед нами! Следуйте друг за другом, не отставайте.

Воспитатель: Пройдя дальше, они увидели, как высоко в небе парят и щебечут птицы.

13. Упражнение «Птицы». *И.п. стоя, слегка пружинить ногами, руки выполняют движения крыльев.*

Воспитатель: Наконец, отважные путешественники приближаются к красивой полянке. Глядя на такую красоту, веселым человечкам захотелось собрать все цветы и подарить всем людям на земле.

14. Упражнение «Цветы». *И.п., - руки в стороны, сходясь в круг, наклон вперед, руки вниз, плавно скрестив руки поднять через верх в стороны, шаг назад.*

Воспитатель: Собравшись вокруг цветов в весенний хоровод человечки весело закружились, восхваляя весну

15. Упражнение «Весенний хоровод»

И.п. стоя в кругу, выполнять кружения с различными движениями рук

Выход из зала, держась за руки.