

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

**Мастер-класс для педагогов и  
родителей:  
«Оздоровление и развитие детей через  
музыкально-ритмическую разминку»**

Подготовила  
Шенфельд Любовь Александровна  
Инструктор по физической культуре  
первой квалификационной категории

С. Лебяжье  
Май 2018

*Цель мастер - класса:* познакомить с комплексом упражнений, способствующих созданию устойчивой мотивации и потребности в сохранении здоровья и развитию музыкальных и ритмических способностей детей.

*Задачи:*

- познакомить участников с планом проведения мастер-класса, с целью и задачами;
- раскрыть содержание мастер класса по средствам выполнения комплекса приёмов, упражнений и заданий;
- показать практическую значимость использования данного комплекса приёмов, упражнений;
- убедить педагогов и родителей в целесообразности использования данных упражнений в практической деятельности: при проведении утренней гимнастики, праздников, развлечений, досугов и кружковой деятельности.

*Практическая значимость:* ознакомление с комплексом упражнений, в которых используются элементы здоровьесберегающих технологий. Комплекс приёмов и упражнений универсален, его можно использовать на праздниках, детских развлечениях, применять в кружковой деятельности в целях развития музыкально – ритмических способностей и профилактики заболеваний задержки речевого развития, органов дыхания.

*Материально – техническое и методическое обеспечение:* помещение для проведения мастер-класса; компьютер с динамиками для воспроизведения музыкального материала; мультимедийная доска для использования презентации.

*Предварительная работа:* подбор упражнений для ритмической разминки; разучивание упражнений пальчиковой гимнастики; упражнения дыхательной гимнастики, повторение комплекса танцевально ритмических движений,

*Продолжительность проведения:* 10 минут.

*План проведения мастер класса:*

- показ эффективных приёмов и выполнение комплекса упражнений, с участниками мастер класса
- рефлексия (дискуссия по результатам проведённого мастер класса).

*Предполагаемый результат:*

- участники мастер – класса получают знания о комплексе приёмов и упражнений, способствующих оздоровлению и развитию музыкально-ритмических способностей детей ОВЗ;
- обсудят возможности применения эффективных приёмов и комплексов упражнений в процессе обучения ритмике, музыке на уроках и внеурочное время;
- педагоги и родители смогут использовать приобретённые знания, приёмы и упражнения в своей практике.

### **Сценарий мастер-класса**

Добрый день, уважаемые коллеги и родители. Представляем вашему вниманию мастер класс в рамках здоровьесберегающих технологий по теме: «Комплекс упражнений, способствующих оздоровлению и развитию

музыкально-ритмических способностей детей». Наша работа будет направлена на знакомство с упражнениями под музыку и коррекционной ритмики. Эти приемы способствуют:

1. Укреплению опорно-двигательного аппарата детей через формирование правильной осанки, походки, красивой фигуры.
2. Развитие у детей основных двигательных качеств: координации движений.
3. Развитие и совершенствование музыкального темпа и ритма, упражнений.
4. Создание эмоционального фона у детей в процессе занятий.
5. Создание условий для развития и коррекции физических и психических процессов.
6. Развитие музыкальности.

Ход мастер-класса.

*Основная часть.*

Музыка и ритмическая гимнастика является одной из своеобразных форм активной терапии, посредством специально подобранных методов и методик, направленных на преодоление недостатков психомоторной, двигательной, познавательной и эмоционально – волевой сферы детей, средствами музыкально – ритмической деятельности и психоразвивающих упражнений, построенных на сочетании движений, музыки и слова. Важная задача – научить слушать музыку, научить детей двигаться в характере музыки, передавая её темповые, динамические, ритмические особенности. Точной, выразительной передачей посредством движений характера музыки достигается воплощение образного содержания музыкального произведения.

Чтобы двигаться в соответствии с характером музыки, надо иметь определенный запас движений. Их «заимствуют» из физических упражнений, сюжетной драматизации, танца.

Применение музыкальной разминки, флеш-моба на празднике воздействует на детей как лечебно-коррекционное средство, обеспечивающее гармонизацию состояния: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, развитие эстетических потребностей. Музыка и ритмические упражнения на празднике оказывает сильное эмоциональное воздействие на детей любого возраста.

*Практическая работа*

### **Разминка**

Обычно на утренней гимнастике, в начале праздника, физкультурного занятия, занятия кружковой работы, используется музыкально -ритмическая разминка. Она мобилизует физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, улучшает внимание, память, укрепляет и развивает мышцы, улучшает дыхание, активно влияет на кровообращение, способствует выработке многих веществ, необходимых детскому организму. Благодаря разминке дети приобретают навыки поддержания правильного баланса тела. Регулярное выполнение упражнений выправляет осанку, позволяет двигаться красиво и уверенно. (Приложение 1) После быстрой разминки выполняем упражнения на восстановление дыхания.

В сочетании с музыкально-ритмическими упражнениями использую элементы пальчиковой гимнастики, самомассаж. (Приложение 2)

## **Итог**

Музыка и ритмические упражнения оказывают на дошкольника значительное психотерапевтическое действие, снимая нервно-психологическое напряжение, вызванное другими занятиями. Не случайно по требованиям Сан Пин занятия по физической культуре ставятся после более сложных предметов.

Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким – они полнее насыщаются кислородом. Сердце работает ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород, питательные вещества и полнее забирая вредные продукты обмена. Нагрузка на мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка. Движения укрепляют сон лучше, чем любое снотворное.

В процессе коррекционной работы происходят следующие изменения:

**Улучшаются:** умение переключаться с одного движения на другое, координация движений, равновесие, ловкость, точность, реакция; улучшается настроение.

**Снижаются:** нервозность, суетливость, возбудимость, вялость мышечного тонуса, заторможенность.

**Развиваются:** дружелюбие, дисциплинированность, общий кругозор, эмоционально- эстетический вкус.

Текст песни	Движения
<p>1 куплет Три, четыре И улыбаемся ноги шири, наклоняемся, вдох, выдох Ускоряемся, сменим мы позицию усложняемся! Припев: Делайте, делайте, делайте зарядку</p> <p>Будете, будете, будете в порядке</p> <p>Делайте, делайте, делайте зарядку Будете, будете, будете в порядке</p>	<p>И.п. руки в стороны 1-4 поочередное поднимание и опускание плеч 5-8 одновременное поднимание и опускание плеч</p> <p>И.п. о.с. 1-2 2 шага вперед 3-4 2 прыжка на месте, 2 хлопка вверху</p> <p>5-6 2 шага назад 7-8 2 прыжка на месте, 2 хлопка вверху</p> <p>Еще раз повторить</p>
<p>Проигрыш</p> <p>Глубже, глубже Прогибаемся больше, больше упражняемся. Вдох, выдох, не отвлекаемся, регулярно этим делом занимаемся.</p>	<p>И.п. о.с. 1-8 поднимание рук через стороны вверх 1-8 Наклоны рук в стороны с небольшим приседанием в такт музыке</p> <p>И.п. руки на поясе 1-3 три наклона вперед, касаясь пола 4 и.п.</p>
<p>Делайте, делайте, делайте зарядку Будете, будете, будете в порядке</p> <p>Делайте, делайте, делайте зарядку Будете, будете, будете в порядке</p> <p>Делайте с нами, делайте с нами, делаем вместе под эту песню!</p>	<p>И.п. о.с. 1-2 2 шага вперед 3-4 2 прыжка на месте, 2 хлопка вверху 5-6 2 шага назад 7-8 2 прыжка на месте, 2 хлопка вверху</p> <p>Еще раз повторить</p> <p>И.п. о.с. 1-8 поднимание рук через стороны вверх 1-8 Наклоны рук в стороны с небольшим приседанием в такт музыке</p>

**Пальчиковая гимнастика** – это двигательная деятельность, которая обуславливается скоординированной работой мелких мышц пальцев рук и глаза. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребенка особое внимание необходимо обратить на тренировку его

 **Вот и встретила семья.**

 **Рад тебя увидеть я.**

 **Всех мы в гости пригласили,**

 **Всех здороваться учили.**

 **Может пальчик номер «пять»,**

 **Безымянный может ниже,**

 **Средний — силой не обижен,**

 **Этот — знает всё на свете,**

 **В знак приветствия кивать**

 **А вот этот любят дети!**



пальцев.

 **Дети любят всех зверей:**

 **Птиц, и ящериц, и змей,**

 **Пеликанов, журавлей,**

 **Бегемотов, соболей,**

 **И клестов, и снегирей.**

 **Любят горного козла,**

 **Обезьянку и осла,**

 **Дикобраза и ежа,**

 **Голубей и глухарей,**

 **Черепашу и ужа.**

