

Мастер – класс
Тема «Как повысить профессионализм педагогов в использовании ритмической гимнастики с детьми дошкольного возраста»

Разработала: Потапенко Кристина Валерьевна,
инструктор по физической культуре

г. Белгород, 2015г.

Мастер – класс
Тема «Как повысить профессионализм педагогов в использовании ритмической гимнастики с детьми дошкольного возраста»

Цель: систематизация представлений у педагогов о ритмической гимнастике, как о средстве физической культуры, развивающей двигательную активность у дошкольников.

Задачи:

- познакомить педагогов с некоторыми видами ритмической гимнастики;
- закрепить знания участников мастер-класса об организации и проведении физических упражнений с элементами ритмической гимнастики;
- повысить профессиональную компетентность участников мастер-класса.

Материалы: мячи средних размеров.

Участники мастер – класса: воспитатели старших и подготовительных группы МБДОУ д/с № 14 «Золотой ключик»

1 часть мастер-класса

1. Ознакомление педагогов с ритмической гимнастикой, которую можно использовать как средство физической культуры, развивающей двигательную активность у дошкольников.
2. Ознакомление педагогов с приемами работы по проведению ритмической гимнастики со старшими дошкольниками.

II часть мастер-класса

Выполнение педагогами комплексов ритмической гимнастики которые можно использовать при проведении утренней гимнастики, динамической паузы.

- Я приглашаю всех выполнить комплекс ритмической гимнастики.
«Губки бантиком» (исп. К.Орбакайте)

Вступление.

- Полуприседания («пружинка»), махи руками вперед-назад;
- «Ой, а чьи это глазки...» - протереть глаза (имитации);
- Наклон вперед, руки выпрямить вперед, развести в стороны;
- ...ночью прыгало, скакало....- прыжки на 2-х ногах вправо-влево;

Припев.

- «Губки бантиком...- показать на рот;
- «Бровки домиком...- показать на брови;
- «Похож на маленького, сонного гномика...- поворот вокруг себя переступающим шагом, покачиваясь, руки опущены вдоль туловища, ладони отвести в стороны;
- «В голове 100 тыс...- приложить руки к голове, покачать головой;
- «Объясните папа-мама...- полуприсед, поднять-опустить плечи;

Проигрыш – приставные шаги вправо-влево с хлопками.

2к и 3к – повтор движений, как в 1к.

Данный комплекс можно использовать младшего, среднего, старшего дошкольного возраста.

«Львенок и черепаха» (муз. из м/ф «Львенок и черепаха»)

I куплет:

1 – сидя, прямые ноги, руки упором сзади;

2 – поочередно сгибают ноги в коленях, а затем выпрямляют.

II куплет:

Дети сгибают руки в локтях и идут вперед на ягодицах, затем возвращаются назад.

III куплет:

Лежа на животе, оперившись подбородком на согнутые в локтях руки, качают ногами.

IV куплет:

Встать на ноги. Наклон вперед, руки в стороны.

V куплет:

Наклоны в стороны. Прыжки на двух ногах, хлопки в ладоши. Комплекс выполняется детьми младшего и среднего возраста.

Также комплексы с элементами ритмопластики можно проводить в виде «ритмических блоков». Блоки используются как часть физкультурного занятия.

Блок « В королевском замке» (муз из м\ф «По следам бременских музыкантов»)

Вступление.

И.п. 1 позиция ног, руки в подготовительной позиции.

1-2 - руки поднять вперёд в 1 позицию,

3-4 - развести руки в стороны во 2 позицию,

5-6 - поднять руки вверх в 3 позицию,

7-8 - опустить руки на пояс.

Ария Короля.

И.п. стоя, руки на поясе (или в 1-2 позиции),

1-2 - полупрседания (деми-плие),

3-4 – выпрямиться.

Повтор бр.

Ария Принцессы.

1 - шаг пр.ногой в сторону, руки согнуть к плечам

2 - приседая на пр.ноге, левую-согнуть, поставить назад на носок, руки скрестить на груди.

3-4 - то же сделать в другую сторону.

Повтор 4р.

1-8-8 маленьких прыжков на пр.ноге с продвижением вперёд, левую-отвести назад, пр.руку-вперёд, левую-назад.

1-8- то же сделать на левой ноге.

Ария Короля.

И.п.1 позиция ног, руки - в 1 позиции.

1-2 - слегка приседая, на левой ноге, пр.ногу поставить вперёд на носок (батман тандю).

3-4 и.п.

5-8 - то же с др.ноги.

Повтор 6 р.

Ария Принцессы.

См. выше.

Ария Короля.

И.п.1 позиция ног, руки во 2 позиции

1-8- 8 прыжков на месте, вытягивая носки вниз (сотэ)

Повтор 4р.

В данном комплексе используется ещё одно средство ритмопластики – хореография. Такие комплексы можно выполнять с детьми среднего и старшего дошкольного возраста.

- Хочу предложить часть занятия, в котором также используются ритмические блоки для детей старшего дошкольного возраста.

Композиция 7. «Разбойники»

Дети средствами выразительного движения и жестами показывают действия Петуха.

Вступление.

И.п. – широкая стойка:

1) 1 – 4 – 4 ритмичных движения плечами вверх – вниз.

Куплет 1.

1 – 2 – сгибая правую ногу, наклон к ней, правую руку на колено;

3 – 4 – сгибая левую ногу, наклон вперёд, левую руку на колено (руки слегка согнуты, локти наружу);

5 – 6 – выпрямить правую ногу, одноимённую руку на пояс;

7 – 8 – выпрямить левую ногу, одноимённую руку на пояс.

Повторить 4 раза.

Припев.

1) 1 – 2 – шагом правой ноги в сторону, полувыпад на ней, правую руку в сторону – вверх, левую на пояс;

2) 3 – 4 – приставить левую ногу к правой ноге, правую руку к плечу;

3) 5 – 8 – повторить 2 шага вправо;

4) 1 – 8 – повторить 2 шага влево;

5) 1 – 8 – повторить 4 шага вправо;

6) 1 – 16 – повторить 4 шага влево.

Куплет 2.

И.п. – широкая стойка:

1) 1 – 2 – приседая, последовательные круговые движения плечами назад;

2) 3 – 4 – то же, выпрямляясь;

Повторить 4 раза.

Припев (повтор)

Куплет 3.

И.п. – широкая стойка:

1) 1 – 2 – опускаясь на правое колено, правую руку на левое колено;

2) 3 – 4 – опускаясь на левое колено, левую руку на правое колено (руки скрестно);

3) 5 – 6 – поднимаясь на согнутую правую ногу, правую руку к плечу ладонью вперёд;

4) 7 – 8 – поднимаясь на согнутую левую ногу, левую руку к плечу, стойка в полуприседе ноги врозь;

Повторить 4 раза.

Припев (повтор).

Закончить композицию изображением погони за Петухом.

- Предлагаю выполнить часть занятия, которое можно проводить с детьми среднего и старшего дошкольного возраста.

«Ребята, давайте жить дружно!» (муз из м\ф «Кот Леопольд»)

«В доме 8\16»

Вступление.

Марш по кругу.

1к.

И.п. стоя, руки к плечам;

1-16-8 шагов с наклонами в стороны, продвигаясь вперёд в круг и назад.

1-8-8 таких шагов с выпрямлением поочередно рук вперёд («царапаемся»).

Повтор 2р.

8 прыжков на месте вокруг себя.

2к.

И.п. стоя, руки к плечам.

1-8-8 шагов с наклонами в стороны, продвигаясь вперёд и назад.

1-8-8 шагов с выпрямлением поочередно рук вперёд-«бокс».

Повтор 2р.

8 прыжков на месте вокруг себя.

3к.

Повтор движений – см. 1к

4к.

Повтор движений-см. 2к.

Музыкальный переход-ходьба с носка по кругу.

«На крутом бережку»

Вступление.

И.п. стоя, руки на поясе.

1-16-8 полуприседаний с поворотами туловища вправо-влево

1к.

1-8-4 полуприседа: 1-2-руки на пояс, 3-4-руки за спину, 5-6 руки к плечам, 7-8-руки вверх-в стороны. Повтор 2р.

Припев.

1-4-шаг пр. ногой в сторону, пр. рукой прикрыть глаза, лев. руку за спину.

5-8- то же в др. сторону.

1-4-2 полуприседа, лев. рукой выполнить волнообразные движения рукой.

5-8- то же др.рукой. Повтор 2р.

2к.

То же см. 1к.

«Кручу, кручу, кручу педали...»

И.п. сидя, мяч перед грудью.

И.п. - лёжа на спине, поочередные сгибания и разгибания ног («велосипед»), мяч в руках, перекаты мяча между ладонями.

Припев.

И.п. сидя, руки с мячом поднять вверх.

1-наклон вперёд, положить мяч на стопы,

2-приподнять прямые ноги, покатить мяч и поймать на животе, руки во время переката поднять в стороны.

2к.

Повтор упражнения «велосипед».

Припев.

И.п. сидя, обхватив колени руками, мяч зажат между коленями,

1-перекаты на спину, удерживая мяч коленями. Перекаты вперёд-назад, вправо-влево.(бр)

3к.

И.п. сидя, руки в упоре сзади, подъём прямых ног, мяч зажат между стоп.(бр)

- С детьми младшего дошкольного возраста на физкультурных занятиях можно использовать логоритмику - ещё одно средство ритмопластики. На

данных занятиях дети двигаются, одновременно, проговаривая или пропевая слова.

Предлагаю выполнить комплекс «Автобус»

- «Вот мы в автобусе...» - ходьба в колонне, качая головой вправо-влево.
- «И из окошечка глядим...» - смыкаем пальцы рук в «окно», смотрим в него, наклоняясь вправо-влево.
- «Глядим назад...» - поворачиваем голову вправо-влево.
- «Ну, что автобус...» - пожимаем плечами.
- «Колёса закрутились...» - круговые движения рук сбоку.
- «А щётки...» - качают согнутыми в локтях руками, перед собой.
- «И мы не просто так...» - крутим «руль».
- «Пускай, автобус наш...» - ходьба, покачивая туловище вправо-влево.

Во время проигрыша - бег.

Комплекс «Червячки»

Танцевально-ритмическое занятие 1,6- 3 лет

- «Хоть у нас есть две руки...» - крутим вытянутыми руками перед собой.
- «И у нас уже готов новый танец червячков...» - поднимаем руки над головой, ладони прижаты друг к другу, наклоняясь вправо – влево.
- «Будем хвостиком вилять...» - руки отводим назад (делаем «хвостик»), виляем бёдрами.
- «Извиваться, приседать...» - полуприседания.

Далее действия соответствуют тексту песни (качаем руками и болтаем ножками, киваем головками и т.д.).

В последнем куплете танцуем, как и в 1- м. Можно придумать движения.

- Можно на занятиях выполнять музыкально-ритмические композиции. Дети старшего дошкольного возраста с удовольствием их выполняют.

«Барби»

Вступление

Барби и Кен выбегают с 2-х сторон зала, приветствуют друг друга, шепчутся, убегают.

- Барби и Кен выводят друзей, которые держатся руками друг за другом – «паровозик»;
- Провоз «паровозиков» по кругу;
- Построение в 2 колонны, все делают переступающий шаг на месте, одновременно хлопая в ладоши над головой – 8 раз;
- Барби и Кен выбегают из глубины, выполняя те же движения;

Куплет 1

- Проход вперёд – назад, ногу ставить на носок в сторону, отводя руку, согнутую в локте в сторону – по 4 раза;
- «Удивились» - поднять плечи, ногу выставить на пятку вправо – влево – 8 раз;
- «Куклы поклонились» - наклоны вправо – влево, руки не опускать – 4 раза;
- «Куклы машут руками» - махи руками перед собой вправо – влево, переступая с ноги на ногу – 4 раза;
- То же, поднимая ногу, согнутую в колене – 4 раза;

Припев.

- «Прочес» - проход по прямой, руки вытянуть вперёд, сделать поворот, одновременно делая скользящие хлопки руками – по 8 шагов;

Куплет 2.

- Выпады в сторону вправо – влево, руки развести в стороны – 4 раза;

- Поставить ногу на носок вправо – влево, руки выпрямить вниз в сторону одноимённой ноги – 8 раз;

- Скрестный захлест рук вправо – влево – по 2 раза;

- Одновременно поднять назад ногу, согнутую в колене, руки согнуть на себя – 4 раза;

- Поднять поочерёдно прямые руки вверх, присесть вниз, одновременно извиваясь вместе с руками – 4 раза;

Припев.

То же (см. выше).

Куплет 3

- Проход вперёд, изображая «воображалу», отпрыгнуть назад, выбрасывая прямые ноги в стороны – 4 раза;

- Расходятся по дуге, делают сольные гимнастические номера.

Окончание.

- Перестроение в 2 шеренги; 1 – я шеренга опускается на одно колено, поднимая руки вверх – в стороны. 2 – я шеренга стоит, поднимает руки вверх. Участвуют все.

- Уважаемые коллеги! Хочу поблагодарить участников мастер-класса за продуктивную работу. Надеюсь, что вы получили достаточную информацию о том, как средствами ритмопластики можно развивать двигательную активность у воспитанников.

III часть мастер-класса

Рефлексия