

Практикум для воспитателей «Проведение утренней гимнастики под музыку»

Задачи:

1. Познакомить педагогов с разными видами утренней гимнастики под музыку.
2. Совершенствовать практические навыки по методике проведения утренней гимнастики под музыку.
3. Способствовать обмену опытом по проведению утренней гимнастики в разных возрастных группах.

План:

1. Выступление музыкального руководителя «Методика проведения утренней гимнастики с музыкальным сопровождением в разных возрастных группах».
2. Конкурс для педагогов «Вопрос – ответ»
3. Практикум (проведение педагогами комплекса утренней гимнастики)
4. Подведение итогов.

Ход мероприятия:

1. В детском саду закладываются основы всестороннего, гармонического развития ребёнка. Программа «От рождения до школы» предусматривает умственное, нравственное, эстетическое и физическое воспитание и развитие.

Главными задачами физического воспитания детей является укрепление организма, развитие и совершенствование движений. Работа по развитию движений осуществляется на физкультурных, музыкальных занятиях и в свободное от занятий, время. Выполнение физических упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений.

Вопрос о взаимосвязи музыки и движения неоднократно раскрывался в педагогической и психологической литературе. Говоря о большом значении музыки в развитии движений, педагог – музыкант Н. А. Ветлугина отмечает: «... между музыкой и движением при одновременном их исполнении устанавливаются очень тесные взаимосвязи. Определяющую роль при этом играет музыка, развитие её образов. Движение, сопутствуя музыке, выражает именно её образное содержание. Возникает важный вопрос о единстве восприятия ребёнком музыки, когда он движется, и движений, которыми он стремится выразить её содержание». Использование музыки для сопровождения упражнений, утренней гимнастики – одно из активных общений ребёнка с музыкой. Элементы музыки – ритм, темп, метр, динамика, характер звуковедения определяют выразительность содержания музыкального произведения, они же являются и средствами выразительности музыкально – ритмических движений (быстро – медленно, усиливая – затихая (*плавно – отрывисто и т. п.*) музыка как вид искусства

всегда содержательна, поэтому движения становятся осмысленны, эмоционально окрашены.

Движения, выполняемые под музыку, способствуют развитию основных видов движений: ходьбы, бега, прыжков и подпрыгиваний. Они используются и в целях развития мышц плечевого пояса, боковых мышц, мышц спины и живота, укрепляют крупные мышцы, вырабатывают правильную осанку, учат детей пространственным ориентировкам. Прыжки в длину, высоту. Ползание, лазание, метание в цель не могут выполняться под музыку, т. к. в этих случаях требуется индивидуальный темп для каждого ребёнка. Ни в коем случае не следует на утренней гимнастике танцевальные шаги выполнять под счёт. Все упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Их разучивание осуществляется на физкультурном занятии без музыки. При таком условии утренняя гимнастика проходит эмоционально, в хорошем темпе.

В период разучивания упражнений воспитателю следует использовать бубен. Чёткие удары в бубен хорошо регулируют темп выполнения упражнения. Для регуляции дыхания при выполнении упражнения, детям предлагают произносить слова, звуки. Если упражнения выполняются под музыку, то бубен не используется, слова и звуки не произносятся, т. к. регулированию дыхания во время упражнения способствует точное соблюдение протяжённости музыкальной фразы. Известно, что звучание музыкального произведения повышает работоспособность сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной систем организма. При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается лёгочная вентиляция, увеличивается амплитуда дыхательных движений; в то же время происходит развитие музыкальности – эмоциональной отзывчивости и ритмического, тембрового слуха. Ребёнок и здесь учится воспринимать музыку, двигаться в соответствии с её характером, средствами выразительности.

Общеразвивающие упражнения подбираются в следующей последовательности: сначала даются упражнения для мышц рук и плечевого пояса, после для мышц туловища и ног.

Общеразвивающие упражнения выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лежа на спине, животе).

В младших группах воспитатель выполняет общеразвивающие упражнения вместе с детьми. В средней группе он сначала называет упражнение, кратко объясняет (если нужно показывает, а затем подает команду если возникают ошибки, то указания к их исправлению даются в ходе выполнения упражнения. Указания должны быть направлены на уточнения представления об элементах упражнения и способствовать правильному их выполнению. Этому помогает сочетание счета со словами, или даже замена счета конкретными словами (например, вместо «раз» воспитатель говорит «Присели, спина прямая»)

В старшем возрасте дети могут выполнять упражнение по названию, но иногда и в старшей группе воспитатель делает упражнение вместе с детьми.

Это сокращает время на напоминание и увеличивает физическую нагрузку на организм.

При выполнении общеразвивающих упражнений используется имитация во всех возрастных группах. Для детей младшего возраста комплексы построены в сюжетной форме (*птички, бабочки, часики, самолеты*). Во второй младшей группе подражают разным образам в одном комплексе. В средней группе имитация используется только при выполнении некоторых упражнений, а в старшей группе – для выполнения отдельных элементов упражнения.

При выполнении упражнений воспитатель закрепляет у детей навыки правильного дыхания.

2. Конкурс для педагогов «Вопрос – ответ»

1. Какие задачи физического воспитания решаются в процессе проведения утренней гимнастики?

2. Назовите упражнения на дыхание, которые можно провести в утренней гимнастике?

3. Как можно изменить утреннюю гимнастику, чтобы повысить физическую нагрузку и поддержать интерес детей к ней?

4. Как воспитатель может построить детей для выполнения ОРУ в младшем возрасте?

5. С какой группы начинают перестраивать детей в колонну по три, по четыре?

6. Какие виды ходьбы можно использовать для предупреждения плоскостопия?

7. В какой последовательности подбираются упражнения для утренней гимнастики?

8. В каком возрасте дети могут выполнять упражнения по названию?

9. В каком темпе могут выполняться упражнения на утренней гимнастике?

10. Назовите продолжительность утренней гимнастики начиная с первой младшей группы и до подготовительной?

3. Практикум

Комплекс утренней гимнастики для детей 3-4 лет «*В гостях у солнышка*»

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как светло и тепло сегодня в нашем зале. А знаете ли вы почему? Все очень просто —мы с вами в гостях у солнышка. Солнышко освещает и согревает все вокруг.

Проводится игра «*Солнечный зайчик*».

Воспитатель: Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот - погладь его и там. Зайчик не озорник - он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком (15 секунд).

Бег врассыпную (15 секунд).

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

1. Упражнение *«Улыбнись солнышку»*. Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед ладонью вверх, улыбнуться. Вернуться в исходную позицию. Те же движения повторить левой рукой и ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза.

Указание детям: *«Внимательно, четко выполняйте задание: одновременно действуйте правой рукой и правой ногой»*. (*«Солнышко лучистое»*)

2. Упражнение *«Играем с солнышком»*. Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот сидя, переступая ногами, на 360 градусов. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Указание детям: *«При повороте не помогайте себе руками»*. (*«Выглянуло солнышко из-за серых туч»*)

3. Упражнение *«Играем с солнечными лучами»*. Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладонями хлопнуть по коленям. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

Указание детям: *«Не сгибайте ноги в коленях»*.

4. Упражнение *«Отдыхаем на солнышке»*. Исходная позиция: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в исходную позицию. (*«Я на Солнышке лежу»*)

Перекатиться на левый бок. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону.

Показ и объяснение воспитателя.

5. Упражнение *«Ребятишкам радостно»*. Исходная позиция: ноги вместе, руки на поясе. 10 прыжков, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Указание детям: *«Прыгайте высоко, легко»*. (*«Светит солнышко для всех»*)

Заключительная часть

Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).

Подвижная игра «Солнышко и дождик». По команде: «Солнышко» дети бегают по залу, по команде: «Дождик» — приседают. Игра повторяется 2 раза.

Ходьба по залу в медленном темпе (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко» (15 секунд).

Дети прощаются с солнышком и возвращаются в группу.

4. Подведение итогов.

Этапы обучения физическим упражнениям с музыкальным сопровождением.

I этап – начальное обучение новым физическим упражнениям;

II этап – углубленное разучивание;

III этап – закрепление и совершенствование физических упражнений в соответствии с музыкальным сопровождением.

Обучение **на первом этапе** направлено на создание у детей общего представления о новом упражнении. Дети получают первичные сведения о характере музыки, о форме движений, соответствующих данной музыке.

Основные действия педагога на первом этапе обучения включают в себя:

1. Словесное объяснение;
2. Показ нового упражнения воспитателем, соответствующего содержанию музыки.
3. Разучивание упражнения с детьми под счёт.

На втором этапе обучения дети прослушивают музыкальное сопровождение и овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять упражнение в соответствии со средствами музыкальной выразительности. Педагог должен постоянно наблюдать за выполнением детьми упражнения в соответствии с темпом, ритмом, динамическими оттенками музыки, исправлять ошибки. В результате активной работы педагога и детей на втором этапе обучения происходит овладение основным движением во взаимосвязи с музыкой. Главными признаками сформированного музыкально-двигательного навыка является сознательное выполнение движений в соответствии с характером музыки, качество выполнения (точность, ритмичность, выразительность).

Третий этап обучения направлен на стабилизацию и совершенствование упражнения во взаимосвязи с музыкой. Это достигается путем самостоятельного выполнения упражнения, исполнение упражнения под различную музыку. Степень овладения упражнением под музыку должна быть доведена до прочного навыка.

ПАМЯТКА

Этапы разучивания физических упражнений:

1. Словесное объяснение педагога, затем показ упражнения воспитателем под счёт.
2. Разучивание сложных движений по частям сначала под счет, затем под музыку.
3. Показ ребенка, освоившего это упражнение.
4. Закрепление упражнения всеми детьми на последующих занятиях.
5. Оценка выполнения упражнения детьми.