

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Центр дополнительного образования" р.п.Тонкино Нижегородской области
(ЦДО р.п.Тонкино)

Мастер – класс

«Применение игровых технологий на занятиях по спортивной аэробике для дошкольников»

Тема занятия: «Путешествие в лесную сказку»

Выполнила: педагог дополнительного
образования первой квалификационной
категории Удалова Н.П.
руководитель творческого объединения
«Спортивная аэробика»



Тонкино, 2019 г

Цель: применение игровых технологий на занятиях по спортивной аэробике для дошкольников, создание музыкально – хореографической композиции.

Задачи:

Обучающие:

- обеспечить в ходе занятия усвоение *«характерной лексики»*;
- формирование навыков выражения движений под музыку по показу педагога.

Воспитывающие:

- воспитывать чувство товарищества и коллективизма;
- воспитывать культуру общения;
- воспитание интереса к занятиям спортивной аэробикой.

Развивающие:

- развитие двигательных навыков и умений координировать движения, музыкальности;
- развитие творческого воображения, наблюдательности, фантазии;
- развитие творческих способностей.



Организационная часть

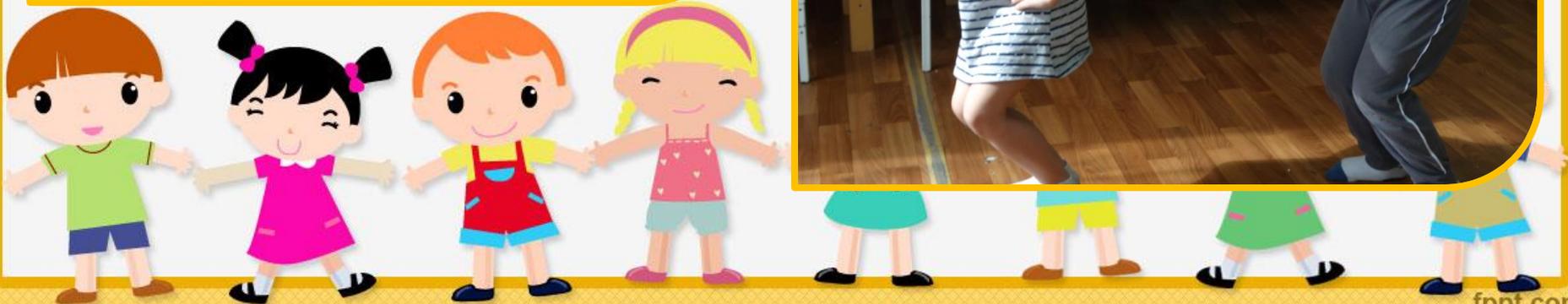
Приветствие участников мастер - класса. Озвучивание темы мастер – класса.



Теоретическая часть

Путешествие в «Лесную сказку»

Используем воображение, наблюдательность и фантазии для создания музыкально-хореографической композиции на основе используемых движений.



Практическая часть

А кто будут нашими главными героями, попробуем догадаться сами. И так отправляемся в путь...

Детская песня «Весёлые гномики». На куплет дети двигаются по кругу, на припев повторяют движения за педагогом. Грозят пальчиком, поворот вокруг себя, прыжки на месте лепят пирожки, вынос ноги на пяточку, притоп ножкой, фонарики.



Кто же наш сказочный герой? Дети *отвечают* «Гномики». По кругу с «Гномиками» в «Лесную сказку» попадем. Выполняют простые шаги, бег, прыжки на 2 ногах, марш, шаг на носочках.



Таким образом, дети концентрируют свое внимание, и приводят в тонус мышцы ног.

Перед каждым занятием необходимо согреть мышцы. Разминку проводим по показу.

Педагог дает словесную инструкцию по правильному положению корпуса, рук, ног.

Чтобы дети хорошо чувствовали окружающее пространство, необходимо по нему двигаться, а двигаться красиво это задача спортивной аэробики в целом. Упражнения на развитие координации делятся на два вида – первые выполняются статично, вторые - в динамике.



Следующее упражнение выполняется под мелодии «*Низкий куст*», «*Высокий лес*»

Когда звучит музыка, все двигаются по кругу либо в рассыпную, по заданию педагога «*Низкий куст*» дети двигаются на корточках, «*Высокие деревья*» все двигаются на носочках друг за другом, руки подняты вверх.



Вот мы, кажется, и добрались.

Ой, слышите кто-то скачет. Кто же это? Дети *отвечают* Верно, это зайка все прыгаем как зайки...

Звучит мелодия «Зайчик».



Упражнения для мышц шеи

Упражнение “Часики”

И.п. – стойка ноги врозь.

На счет 1 – наклонить голову вправо.

На счет 2 – наклонить голову влево.

И увидели гномы, что мимо летят гуси и начали вытягивать длинные шеи.



Упражнение “гуси”

И.п. – стойка ноги врозь.

На счет 1 – вытянуть подбородок вперед.

На счет 2 – вернуть голову в исходное положение.



Упражнения для рук и плечевого пояса

Гномы не знали какого лесного жителя они ещё встретят.

Упражнение “Незнайки”

И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены, ладони повернуты вперед.

На счет 1 – поднять правое плечо.

На счет 2 – опустить плечо, стараясь тянуть пальцы вниз.

На счет 3-4 – то же другим плечом.



Упражнения для туловища

И тут налетели комары, и гномики начали их ловить.

Упражнение “поймай комара”

И.п. – стойка ноги врозь.

На счет 1 – слегка сгибая колени, поворот корпуса вправо с хлопком в ладоши.

На счет 2 – и.п.

На счет 3-4 – повторить в другую сторону.



Вдруг с вершины горы подул сильный ветер. Он разогнал всех комаров, а деревья в лесу начали качаться из стороны в сторону.

Упражнение “ветер качает деревья”

И. п. – основная стойка, руки вверх.

На счет 1 – наклон корпуса вправо

На счет 2 – повернуться в исходное положение

На счет 3-4 – то же в другую сторону.

Движение выполняется слитно и плавно, под музыку соответствующего характера.



Бег и прыжки

Прибежали лошадки и от радости скакали по полянке на которой были гномики.

Бег с высоким подниманием коленей.

Упражнения в исходных положениях сидя и лежа.



А тем временем к поляне подъехал большой автобус. Дорога в лесу опасная, с крутыми поворотами.

Упражнение “крутые повороты”.

И.п. – сидя, ноги на ширине плеч, согнутые в коленях. Руки – как будто держат руль.

На счет 1 – наклон корпуса вправо с поворотом “руля” вправо.

На счет 2 – и.п.

На счет 3-4 – то же в левую сторону.



В том автобусе приехало много гостей: неваляшки, петрушки, кошечки, Ваньки - встаньки.

Упражнение “неваляшки”.

И.п. – сидя на ягодицах согнуть ноги в коленях, соединить стопы, придерживая их руками. В этом положении делать перекаты вправо-влево.



Упражнение “петрушки”.

И.п. – сидя на ягодицах, ноги врозь, прямые руки в стороны.

На счет 1 – поднять правую ногу.

На счет 2 – и.п.

На счет 3-4 – с другой ноги.





Упражнение “Ванька-встанька”.

И.п. – сидя. Согнутые ноги обхватить руками.

На счет 1 – сделать перекат на спину.

На счет 2 – и.п.

На счет 3-4 – то же.

Упражнение “кошечка”.

И.п. – стоя на коленках и ладошках, прогибать поясницу вверх-вниз.



С высоких деревьев упали большие жуки, но упали неудачно – на спинку и начали быстро шевелить лапками, чтобы перевернуться.

Упражнение “жуки”.

И.п. – лежа на спине руки и ноги согнуты.

На счет 1 – выпрямить правую ногу и левую руку.

На счет 2 – и.п.

На счет 3 – выпрямить левую ногу и правую руку.

На счет 4 – и.п.



И даже приплыли по речке водяные жуки.

Упражнение “водяные жуки”.

И.п. – лежа на животе, руки вытянуть вперед.

На счет 1 – мах правой ногой.

На счет 2 – и.п.

На счет 3-4 – то же с другой ноги.



Упражнения заключительной части

Все звери решили станцевать “танец утят”.

-Долго танцевали звери, устали – и прилегли отдохнуть.

Упражнение “комочек”.

И.п. – лежа на спине.

На счет 1-4 – медленно согнуть ноги в коленях и взявшись руками за середину голени, коснуться коленями лба.

На счет 5-8 – медленно вернуться в и.п.



Упражнение “складочка”.

И.п. – лежа на спине.

На счет 1-4 – поднимая прямые ноги, коснуться носками пола за головой.

На счет 5-8 – медленно вернуться в и.п.



-Ну, вот и закончилась наша замечательная сказка. Для закрепления двигательных механизмов детей в своей работе я использую разнообразные детские песни, основанные на повторении. Показ без музыки. Мы познакомились сегодня с основными танцевальными движениями, которые мы используем для создания музыкально – хореографической композиции.



Заключительный этап

На каждом занятии необходимо проводить рефлексию. Таким образом, педагог может узнать, что ребенку больше всего понравилось или запомнилось, его чувства, и настроение с которым он уходит с вашего занятия.

Можно использовать такие вопросы, например:

- Кто из зверей вам больше всего понравился? Какое у вас настроение?



Литература

1. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения, Ярославль, 2000 г.
2. Пуртова Т. В., Беликова А. Н., Кветная О. В. Учите детей танцевать. - М.: 2003 г.
3. Сейтвелиева Э. Э. Развитие координации у детей старшего дошкольного возраста как педагогическая проблема // Вопросы дошкольной педагогики. — 2016. — №1.
4. Вайнфельд, О. Музыка, движения, фантазия / О. Вайнфельд. СПб: «Детство-пресс», 2002г. 276с.
5. Михайлова, М., Воронина, Н. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М. Михайлова, Н. Воронина. Ярославль: издательство «Академия и К», 1998г.





Спасибо за внимание!

