

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования детей города Магадана

«Дворец детского (юношеского) творчества»



Методическая шкатулка
Методическая шкатулка

***Методические рекомендации в помощь
концертмейстеру***

Магадан, 2014

Методическая шкатулка. Методические рекомендации в помощь концертмейстеру. / Автор-составитель Л.Ф.Анисимова, концертмейстер ДД(Ю)Т. Под общ.ред. Митиной Э.И. – Магадан: МБОУ ДОД ДД(Ю)Т, 2014. – 40 с.

Рассмотрено и принято к распространению на НМС 14.10.2014 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
детей города Магадана

Дворец детского (юношеского) творчества

МЕТОДИЧЕСКАЯ ШКАТУЛКА

*(Методические рекомендации в помощь
концертмейстеру)*

Автор – составитель
Анисимова Л.Ф., концертмейстер ДД(Ю)Т

Магадан, 2014

Уважаемые коллеги!

В данном сборнике представлен вашему вниманию теоретический и практический материал, который был мною наработан, апробирован в процессе моей профессиональной деятельности на занятиях по хореографии в курсе «Ритмика».

Разнообразие и доступность использованных игровых сюжетов, а также литературного и музыкального материала, соседствует с продуманной структурой учебных занятий, проводимых педагогами- хореографами. Наряду с авторскими играми в работе над сборником я также использовала материал устного народного творчества: загадки, потешки, считалки. В разделе «Здоровьесберегающие технологии» предложена дыхательная гимнастика. Также с детьми дошкольного возраста на занятиях по ритмике я активно использую в работе пальчиковую гимнастику. Она служит для развития мелкой моторики рук, внимания, памяти, мышления, речи.

Синтез слова, движения и музыки помогает детям дошкольного возраста доступнее, ярче и радостнее раскрыть образы, понятия.

Нужно стремиться к тому, чтобы занятия для воспитанников были психологически комфортны. Педагог – хореограф и концертмейстер в тандеме создают обстановку общения посредством волшебного единства- музыки, движения, игры, фантазии. В этой ситуации каждый ребенок становится не просто учеником, а соавтором педагога и маленьким актером.

Предлагаемое методическое пособие может быть использовано для детей дошкольного возраста в учреждениях дополнительного образования, в старших и подготовительных группах детских садов, в подготовительных и первых классах детских музыкальных школ, в начальных классах эстетического направления общеобразовательных школ, в детских театральных студиях.

Желаю Вам творческого успеха!

Автор-составитель Анисимова Л.Ф.

*Слово и действие
становятся высоко значительными,
когда музыка берет их на свои крылья.
А.В. Луначарский*

О загадках

Загадки в любую эпоху считались самым таинственным жанром, который принадлежит только русскому фольклору. В коротеньких, красочных интригующих вопросах собрана мудрость и опыт ни одного поколения. Загадки помогают научить детей простым жизненным истинам, знакомят их с окружающими предметами, людьми, животными и миром в целом.

Почему же детям нравится их разгадывать и находить самостоятельно ответы?

Для того, чтобы это понять, необходимо разобраться в самой детской сущности. А она заключается в том, чтобы каждый день познавать новые вещи, открывать для себя двери в области знаний.

Детский интерес не знает границ. Поэтому короткие вопросы, которые, могут звучать на самую любую тематику, обязательно вызывают неподдельный интерес со стороны ребенка. Что касается момента разгадывания, то малышу необходимо не только проявить смекалку и показать свой ум, но и понять на что он способен без посторонней помощи.

Безусловно, такой жанр народного фольклора открывает перед нашими детьми много возможностей. Начиная от развития логики и мышления, заканчивая развитиями способностей не только слушать, но и слышать.

Занятия с использованием загадок, благоприятно сказываются на развитии внимательности ребенка и на том, как четко он может проследить все сказанные слова, вычленив главную мысль. Также тренируют при этом память, развивают мышление, обогащают устную речь дошкольников. Дети получают необходимую подпитку для своего интеллектуального развития.

Загадки оказывают влияние и на образное мышление малышей. Дети постепенно научаются мыслить образами, постепенно понимать метафоры, афоризмы.

Очень полезными считаются и такие загадки, в которых ответ произвольно подсказывается рифмой.

Народные загадки, могут нравиться детям и по той причине, что их структура ритмичнее, чем обычная разговорная речь. Поэтому ко всему прочему, дети получают самые полезные навыки по ритму своей речи.

Примеры загадок:

Хитрая плутовка-
Рыжая головка.
Хвост пушистый-
Ай, краса! И зовут ее (лиса)

Очень медленно ползет-
Долго, говорят, живет.
Голову втянув от страха,
Скрылась в панцирь (черепаха)

Она как змейка в траве мелькает,
Хвостом виляет.
Хвост потеряет, другой вырастает
(ящерица)

Не жу - жу, когда сижу.
Не жу-жу, когда хожу.
Не жу-жу, когда тружусь,
А жу-жу, когда кружусь (жук)

У кого глаза на рогах,
А домик на спине? (улитка)

Летит птица-небылица,
А внутри народ сидит,
Меж собою говорит (самолет)

Снимем мы среди болота,
Замечательное фото.
Очень яркая картинка
Распустилась здесь (кувшинка)

Кто с высоких темных сосен,
В ребятишек шишки бросил?
И в кусты через пенек,
Промелькнул как огонек (белка)

Лесом катится клубок,
У него колючий бок.
Он охотится ночами
За жуками и мышами (ежик)

Я устраиваюсь ловко,
У меня с собой кладовка.
Где кладовка? За щекой!
Вот я хитренький какой (хомяк)

Домовитая хозяйка
Пролетела над лужайкой.
Похлопочет над цветком,
Он поделится медком (пчелка)

В поле лестница лежит,
Дом по лестнице бежит (поезд)

Пробивается росток,
Удивительный цветок.
Из-под снега вырастает,
Солнце глянет – расцветает
(подснежник)

Нам в дождь и зной
Поможет друг,
Зеленый и хороший,
Протянет к нам десятки рук
И тысячи ладошек (дерево)

Стеклянный домик на окне
С прозрачной водой,
С камнями и песком на дне
И рыбкой золотой (аквариум)

Встало с краю улицы в длинном
сапоге,
Чучело трехглазое на одной ноге,
Где машины движутся, где сошлись
пути
Помогает улице людям перейти
(светофор)

Над водою кружится
Белых птичек стайка.
Посмотри как ловко,
Ловит рыбу (чайка)

Птичка пестрая, ручная
Удивительно смешная (попугай)

О потешках, о стихах

Потешки - это жанр устного народного творчества. Замечательный, отобранный педагогический материал, проверенный веками. В нем заложены такие способы выражения материнской любви и ласки, которые доступны для восприятия совсем маленького ребенка. Эти стихотворные зарисовки, всегда забавны и лаконичны. Они отлично развивают слух ребенка, память, воображение, эмоциональность, координацию, расширяют словарный запас; учат его умению слушать, различать звуки близкие по звучанию, воспринимать образность слова, ритмичность и плавность речи, а также улавливать повышение и понижение голоса, его выразительность и смену интонаций.

В потешках слово связано с жестом, и оно является главным. Постепенно ребенок овладевает речью и начинает сам себе давать двигательные команды. Педагог помогает детям понимать и осмысливать человеческую речь, показывает малышам, как правильно и выразительно выполнять различные жесты, движения, которыми руководит слово.

Потешка не только учит движениям, но и воспитывает. Этот устный жанр народного творчества опосредованно нацеливает детей на понимание: «что такое хорошо» и «что такое плохо». Она вводит ребенка в мир, образного слова, учит его мыслить, жить эмоционально и радостно. Можно сказать, что потешка - это веселая народная школа.

Стихи

В своей работе я также использую такой жанр как стихотворение. Разучивание стихов несет в себе не только развлекательную, воспитательную, но и обучающую нагрузку. Все это развивает память

ребенка, способствует расширению кругозора и развитию речи, а также формирует культуру маленького, растущего человека.

Не случайно детские писатели чаще всего пишут свои истории в стихах. Такая поэзия отличается мелодичностью и напевностью, поэтому она легко воспринимается и запоминается малышам.

Потешки, стихи

В огороде шум-шум,
Зайка - зайка, хрум- хрум,
Прыг-прыг-прыг по пням,
Съел морковку ням - ням.

Мы веселые кружки,
Мы оладушки - дружки.
С медом с маслом ешьте нас,
Уж готовы целый час.

Что за грохот?!
Бум-бум-бум!
Яблочко упало.
В травке яблочко найдем,
Чтобы не пропало.

В темноте острее взгляд
Благодушной мышки,
В темноте идут на лад
Коварные делишки.

Обезьянкам в высоте,
Так удобно на хвосте,
По ветвям качаться,
К фруктам подбираться.

С длинной шеей,
Весь пятнистый,
На высоких ножках.
Шел красивый, мускулистый,
Жираф по дорожке.

Друг за другом мчится стая,
Волны телом разрезая.
То хвосты, то снова спины,
Все вперед плывут дельфины.

Шел, шел без дорог,
Где он шел, там и лег,
До весны пролежал,

Высоко летит синичка,
Ой, как выросла клубничка!
Нужно быстренько срывать,
Полетела деток звать.

Раз малинка, два малинка
Прямо у окошка.
Раз малинка, два малинка,
Целое лукошко!

Рыбка-рыбка, ну дела!
К нам в кастрюльку приплыла!
Чтоб варится, всех кормить,
Быстро будем руки мыть.

Наигравшись в прятки
Рыжие бельчата,
Шишку шустро потрошат
И орешками шуршат.

Ночью путник берегись
На лесной дорожке,
На охоту вышла рысь,
Не встречайся кошке.

Кенгурятам на прогулке,
Так уютно в мягкой сумке.
Мама, мама, ты вези,
С ветерком нас прокати.

На окне сидела кошка
И мяукала немножко,
А потом прыг на дорожку,
И не стало в доме кошки.

Солнце выйдет из-за туч,
Нас согреет теплый луч,
А ругаться нам нельзя,

А потом убежал.

Шесть котят, есть хотят,
Дай им каши с молоком,
Пусть лакают языком,
Потому что кошки,
Не едят из ложки.

Потому что мы друзья!

Очень хочется лошадке,
Кроме сена и травы.
Съесть на завтрак шоколадку.
Или чуточку халвы.

Считалки. Что это?

Считалка - это жанр народного фольклора. Это вид детского творчества. Как правило, это небольшие стихотворные тексты с четкой рифмо-ритмической структурой, зачастую в шуточной форме, предназначенные для распределения ролей и установлении очередности в игре.

Стрельцова Л.Е., автор книги «Литература и фантазия», говорила : «Без этих веселых и смешных стишков, без словесной игры, которая в них содержится, ребенок никогда не овладеет своим родным языком в совершенстве, никогда не станет его достойным хозяином, способным выразить любые мысли, чувства, переживания и понять смысл речи обращенной к нему».

Интересно что корнями считалка уходит в далекие языческие времена, когда охотники верили, что пересчет убитой дичи принесет неудачу в будущей охоте. Поэтому прямой счет заменяли иносказательными формами. Отсюда и «фразы, дважды, трижды, ризы...или «эна, бэна, раба ». Конечно, сейчас роль для считалок совсем другая, но что-то магическое в них все-таки осталось: на кого падет выбор, тому и повезет. К тому же, при пересчитывании принято дотрагиваться рукой до груди игроков в районе солнечного сплетения. Если верить учению «йогов», именно там находится одна из важных жизненных “чакр”. Считалка учит детвору придерживаться правил игры, ведь она выбирает водящего справедливо, без обмана.

Считалки лучше подбирать с разным ритмом. Следует учить детей соотносить движение руки с ритмом считалки.

Считалки сослужат хорошую службу в развитии памяти и речи ребенка. В считалке главное не сюжет, а ритм, возможность кричать отдельно все слова, скандируя их. Представляя яркие образы считалки, ребенок развивает воображение и фантазию.

Считалки

Раз, два, три, четыре,
Сосчитаем дыры в сыре.
Если в сыре много дыр,
Очень вкусным будет сыр.
Если в нем одна дыра,
Значит, вкусным был вчера.

Жили-были у жилета,
Три петли и два манжета.
Если вместе сосчитать,
Три да два - конечно пять!
Только знаешь, в чем секрет?
У жилета нет манжет!

Раз, два, три, четыре, пять,
Нам друзей не сосчитать,
А без друга, в жизни туго,
Выходи скорей из круга!

Бегал заяк по дороге,
Да устали сильно ноги.
Захотелось зайке спать,
Мышка сушек засушила,
Выходи, тебе искать.

Мышка мышек пригласила,
Мышки пили, мышкы ели,
Только сушками хрустели,
Раз, два, три, четыре, пять,
Выходи, тебе играть (плясать)

Жили-были сто ребят,
Все ходили в детский сад,
Все садились за обед,

У сороконожки, заболели ножки.
Десять ноют и гудят,
Пять хромают и болят.
Помоги сороконожке
Сосчитать больные ножки.

Тра-та-та, тра-та-та,
Вышла кошка за кота,
За Кота Котовича,
За Петра Петровича.
Он усат и полосат,
Ну не кот, а просто клад!

Жаба прыгала, скакала,
Чуть в болото не упала.
Из болота вышел дед,
Двести восемьдесят лет,
Нес он травы и цветы,
Выходи из круга ты!

За морями, за горами,
За дремучими лесами,
На пригорке теремок,
На дверях висит замок.
Кто к замочку ключ найдет,
Тот сейчас водить пойдет.

За высокими горами,
Стоит Мишка с пирогами.
Здравствуй, Мишенька- дружок,
Сколько стоит пирожок?
-Пирожки не продаются,
Они сами в рот кладутся,
Но, кто их сейчас возьмет,
Тот сейчас водить (играть,
плясать) пойдет!

Раз, два, три, четыре, пять,
Коля (Маша) будет начинать,
Пчелы в поле полетели,

Все съедали сто котлет,
А потом ложились спать,
Ну а мы начнем играть!

Плыл по морю чемодан
В чемодане был диван,
А в диване спрятан слон,
Кто не верит? Водит он!
(Выйди вон!)

Зажужжали, загудели,
Сели пчелы на цветы,
А ведущим будешь – ты!
(Улетели - водишь ты!)
Я могу считать до ста,
Времени не жалко,
Раз, два, три, четыре, сто!
Вот и вся считалка!

О музыке, ритме, музыкальных играх

Музыка является одной из важнейших областей человеческой деятельности. Она окружает нас на протяжении всей нашей жизни – от младенчества до самой старости. Даже если человек не связан с нею по роду своей деятельности, он может любить и хорошо знать музыку.

У всех людей, которые различают хоть какие-то звуки, есть музыкальный слух. Просто у одних он развился сильнее, а другим с этим не совсем повезло. И время, когда можно было его развить упущено в детстве, в периоде, когда закладываются основы тех или иных способностей человека. Музыка приобщает человека к прекрасному искусству, дарит ощущение внутренней гармонии.

Безусловно, ее рождение началось с ритма. В Азии и Африке существуют народы, в танцах которых вообще нет мелодии. Основой для исполнения на народных ударных инструментах служит - сложный ритм. Эти ритмы переходят из поколения в поколение. Отцы передают мастерство своим детям. Причем запоминают они сложнейшие ритмические рисунки на слух, так как никакой нотной письменности у этих народов нет.

Ритм – это основа всей музыки. Невозможно представить себе мелодию без ритмической опоры. Попробуйте любую знакомую мелодию пропеть без определенной длины каждого звука, произвольно, и она сразу же потеряет смысл и узнаваемость. Поэтому она обязательно должна быть организована во времени, в противном случае затрудняется ее восприятие и возможность ее воспроизведения. А вот ритм без мелодии прекрасно обходится.

Для музыкального и ритмического развития детей дошкольного возраста, на занятиях по ритмике используются игры различной направленности и содержания. Такие игры помогают ребенку научиться:

владеть своим телом, координировать свои движения, согласовывать их с движениями других детей. Они способствуют развитию актерской выразительности, используя слова, мимику и жесты. Образное сравнение и объяснение материала педагогом, помогают детям максимально правильно и выразительно выполнять задания.

Игра вводит ребенка в жизнь, учит общению с окружающими его людьми – взрослыми и маленькими, с природой, способствует приобретению знаний. Она всегда имеет определенную цель. Развитие интеллекта, чувства ритма и такта, музыкальности, воображения, внимания, памяти, пополнение словарного запаса. Игры расширяют кругозор малышей, тренируют голос и слух, способствуют раскрытию эмоциональности, самостоятельной творческой активности и деятельности ребенка, а также, безусловно, способствуют быстрому запоминанию изученного материала, интенсивности обучения, раскрепощению детей, избавлению от комплексов.

Необходимо с дошкольного возраста, на занятиях по ритмике, знакомить детей с музыкальными играми. Музыка, которая их сопровождает, конечно, должна быть яркой, эмоционально раскрытой, а мелодическая линия - с выразительным и четким ритмическим рисунком. Благодаря этому у детей поднимается настроение, повышается интерес, появляется организованная, позитивная двигательная активность и желание совместно играть. Музыкальное сопровождение игр приносит только положительные результаты, так как входит в основу гармоничного развития, что также способствует укреплению здоровья детей, как физического, так и психологического.

Таким образом, используя музыкально-игровые, музыкально-ритмические, музыкально-словесные, подвижные, музыкально-образные игры на занятиях по ритмике, мы имеем прекрасную возможность выявить и развить у малышей театральные, музыкальные способности, желание и умение импровизировать, перевоплощаться в самые необычные образы, а также в дальнейшем, можно избежать таких случаев, когда ребенок, находясь среди взрослых или сверстников, стесняется и поэтому не может прочитать небольшое стихотворение, спеть песенку или станцевать. Чтобы было меньше подобных ситуаций, дошкольникам в этом нужно помогать. Педагогам следует создавать необходимые условия для детской творческой деятельности (в том числе словесной, игровой, музыкальной) и, тем саамы, позволить своим

воспитанникам гармонично взрослеть, развиваться, быть здоровыми, раскованными, коммуникабельными, уверенными в себе.

Музыкальные игры

1. Музыкальные фигуры

Цель игры. Учить детей умению строиться в различные фигуры и перестраиваться в другие; начинать и заканчивать движения вместе с музыкой; двигаться в соответствии с ее характером и темпом; развивать понятие «дистанция», навыки ориентировки в пространстве, зрительную память, внимание; формировать у детей уважительное отношение друг к другу.

Ход игры. Расположение детей изменяется при смене и усложнении заданий. Желательно выбирать музыкальное оформление двухчастной формы.

Педагог предлагает детям построиться:

- | | |
|------------------------|-------------------------------|
| а) в большой круг | е) полукругом |
| б) в шахматный порядок | г) в рассыпную |
| в) в колонны | д) два – три маленьких кружка |
| г) в шеренги | е) по диагонали. |

Вариант 1. Звучит музыка, дети свободно гуляют, занимая все пространство. Темп и характер движения зависит от музыкального сопровождения. Музыка останавливается, изменяется. Для детей это служит сигналом для изменения движений, и каждый ребенок обязательно возвращается на свое место.

Вариант 2. Дети выстраиваются в определенном порядке по заданию педагога. Педагог перед началом игры дает установку на перестроение, после остановки и смены музыки. Звучит музыка, дети двигаются в рассыпную, максимально стараясь заполнить все свободное пространство. Музыкальное сопровождение на выбор педагога. Музыка останавливается, изменяется. Дети строятся в «новую фигуру», обозначенную педагогом в начале игры.

Задания можно усложнять на усмотрение руководителя, в зависимости от подготовки и возраста детей.

2. Забавный светофор

Цель игры:

- Учить детей быть внимательными;

- Заинтересовать, активизируя их, используя наглядный (раздаточный) материал;
- Познакомить с цветами светофора;
- Научить свободно, перемещаться в пространстве, не сталкиваясь друг с другом;
- Начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- Учить детей реагировать на смену динамики в музыкальном сопровождении. Развивать внимание, музыкальную память, умение быстро реагировать на смену задания;
- Стимулировать желание детей играть, импровизировать на выученном материале, придумывать новые движения;
- Создать положительный эмоциональный настрой в детском коллективе.

Перед началом игры рекомендую провести вступительную беседу о правилах дорожного движения. Использовать тематические загадки, стихи, для пополнения словарного запаса детей и развития воображения.

Ход игры. Дети стоят в рассыпную, занимая все свободное пространство.

Педагог: Вот горит светофор
С ним дружок, ты мой не спорь!
Что покажет он – узнай,
Вместе с нами - выполняй!

В руках у педагога 3 карточки: красного, желтого, зеленого цвета. Звучит музыка (на выбор руководителя). Музыкальный материал, используемый для игры - разнохарактерный, соответствующий движениям и ситуации.

На карточку «зеленый» музыка активная. Она бодрая, веселая, быстрая, энергичная. По динамике (*forte*). На карточку «желтый» музыка ритмичная, но в среднем темпе, более спокойная по характеру. Используется в динамике (*messe – forte*, *messe – piano*). На карточку «красный» музыкальный материал исполняется в медленном темпе. Она самая спокойная, самая тихая по динамике (*piano*).

1. Педагог поднимает карточку «зеленого» цвета. Дети начинают двигаться под музыку, свободно перемещаясь в пространстве, но при этом (по договоренности с педагогом в начале игры) имитируя действия:

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| а) пешеходов | д) полет самолета |
| б) автомобилей | е) поезда |
| в) конькобежцев | ж) различных животных |
| г) движения на самокате. | |

2. Педагог поднимает карточку «желтого» цвета. Дети постепенно замедляют движение, останавливаются и ритмично хлопают в ладоши в темпе музыки.

3. Музыка останавливается. Педагог поднимает карточку красного цвета. Дети не двигаются, «замирают» на месте.

Вариант 2. После того, как дети усвоят правила игры, привыкнут к музыкальному сопровождению, можно предложить им раздаточный материал. Карточки зеленого, желтого и красного цвета.

Дети стоят врассыпную. Изменяется музыкальное сопровождение, и соответственно, поднимается определенный цвет карточки (зажигается светофор).

- Дети активно двигаются, поднимая «зеленую» карточку
- Дети останавливаются, поднимают «желтую» карточку, прыгают на месте
- Дети «замирают», поднимая «красную» карточку.

В этом варианте игры, возможно использование карточек детьми, как в движении, так и в статике.

Перед проведением игры «Забавный светофор» в первый раз, желательно загадать тематическую загадку, для эмоционального настроения и концентрации внимания ребят.

Загадка:

Встало с краю улицы в длинном сапоге

Чучело трехглазое на одной ноге.

Где машины движутся, где сошлись пути

Помогает улице людям перейти.

3. Бодрые ножки, веселые ладошки.

Цель игры:

- Обогащать словарный запас детей.
- Развивать музыкальную память, воображение.
- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, умению распределять роли.
- Учить воспитанников реагировать на смену музыкального сопровождения, и в соответствии с ним изменять движения.
- Начинать и заканчивать движение вместе с музыкой.
- Раскрывать природные задатки, эмоционально раскрепощать детей.
- Вызывать у них желание выполнять задание, и освоив его, пробовать импровизировать на базовом материале, придумывая свои комбинации.

Ход игры. Дети стоят в кругу. В начале игры педагог предлагает ребятам выучить считалку, чтобы выбрать ведущего. Считалку проговаривают все вместе.

Ребенок – ведущий выходит в центр круга. Педагог рассказывает и показывает детям последовательность движений. Затем все вместе повторяют ее под счет. После того, как они освоены в заданном характере и метроритме, руководитель предлагает детям прослушать музыкальное сопровождение, под которое дети будут выполнять движения. Последовательность, вариативность их могут быть самыми разнообразными. Комбинации для рук и ног, возможно на первых этапах разучивания будут отдельными, а далее рекомендуется их сочетание в различных вариантах. Усложняем по мере того, как дети справляются с более простыми предыдущими заданиями.

Вариант 1

Раз - хлопок в ладоши, два - хлопок по коленям, три- вытягиваем руки вперед ладонями вверх, четыре - вытягиваем руки вперед ладонями вниз.

Вариант 2

Раз -топаем правой ногой, два- топаем левой ногой, три- хлопаем в ладоши над головой, четыре -делаем пружинку.

Вариант 3

Раз, два, три, четыре -маршируем с правой ноги, далее на тот же счет хлопаем в ладоши.

Вариант 4

На счет раз, два, три, четыре круговым движением рук, хлопая в ладоши, слева направо рисуем полукруг. Раз, два, три, четыре- рисуем второй полукруг, возвращаемся в исходную позицию. Следующий раз на тот же счет начинаем хлопать в противоположную сторону. Движения рук, возможно, начинать как сверху, так и снизу.

Вариант 5

На счет раз, два, три, четыре хлопаем справа от себя, затем на тот же счет хлопаем слева от себя. Далее на счет 1-8 маршируем на месте или в движении.

Последовательность, вариативность движений могут быть самыми разнообразными. Комбинации для рук и ног возможно на первых этапах разучивания будут отдельными, а далее рекомендуется их сочетание в различных вариантах. Усложняем по мере того, как дети справляются с более простыми предыдущими заданиями.

Игра проводится 4-6 раз. Варианты комбинаций, темп, характер, стиль, музыкального сопровождения выбирается на усмотрение педагога. Принцип игры от простого движения к сложным комбинациям.

Возможно исполнение на музыкальном инструменте, либо использование музыки в записи.

4. Потанцуй со мной.

Цель игры:

- Обогащать словарный запас детей;
- Развивать внимание, воображение, умение распределять роли;
- Учить детей бережно взаимодействовать с игрушкой;
- Учить детей внимательно слушать музыкальное сопровождение, чувствовать музыку, ее темповые и характерные изменения;
- Начинать и заканчивать движение вместе с ней, реагировать на смену музыкального сопровождения и в соответствии с ним изменять характер движений;
- Раскрывать, эмоционально раскрепощать детей;
- Вызывать желание учиться, играть;
- Прививать интерес к хореографии;
- Импровизировать на разученном базовом материале.

Ход игры. Игра начинается со считалки, определяется ведущий. Считалку проговаривает педагог вместе с детьми. Педагог дает ребенку – ведущему игрушку. Звучит музыка. Дети в ритме музыкального сопровождения, передают игрушку по кругу (вправо). Педагог хлопает в ладоши. Игрушку продолжают передавать по кругу, но меняют направление (влево). Музыка останавливается. Ребенок, у которого в руках осталась игрушка, выходит в центр круга, кладет игрушку возле себя. Вновь звучит музыка. Затем он показывает танцевальное движение (только одно) раннее разученное на занятиях, а остальные дети, стоящие в кругу, повторяют за ним. Музыка останавливается. Педагог благодарит ребенка. И вместе, с другими детьми, сопровождают его уход аплодисментами.

Вариант 2. На усмотрение педагога данную игру возможно немного усложнить, учитывая при этом возрастные особенности и подготовленность детей, добавив элементы детского творчества и импровизации. Ребенок-ведущий выходит в центр круга, исполняя танцевальные движения импровизационного характера, которые соответствуют настроению и темпоритму музыки, а дети, стоящие в кругу, поддерживают его аплодисментами. Педагог контролирует и направляет детей, чтобы ребенок солист, придумывал свои движения, не повторяя за предыдущими исполнителями.

Игра повторяется несколько раз, по желанию педагога и детей. Но начинать ее желательно со считалки, чтобы определиться, кто будет

ведущим – солистом. Для активизации детей, и поддержания интереса, игрушку желательно на занятиях менять.

Музыкальное оформление рекомендуется подбирать различных жанров, направлений. Использовать в работе народную, классическую, современную музыку, как в традиционном формате, так и в обработке. Произведения должны быть разными для восприятия по темпу, размеру, динамике, характеру.

5. Здравствуй, друг!

Цель игры:

- Воспитывать у детей доброжелательное, уважительное отношение друг к другу;
- Учить детей быть внимательными, реагировать на смену и характер музыки, изменять соответственно движения, начинать и заканчивать их вместе с музыкальным сопровождением;
- Формировать понятия «дистанция», «умение заполнять все игровое пространство»;
- Вызывать у детей желание играть и импровизировать
- Раскрывать эмоциональность дошкольников.

Ход игры. На начало игры дети стоят в свободном расположении (враспынную). Музыкальное оформление выбирается на усмотрение педагога, желательно двухчастной формы.

Педагог:

- Добрый день! - тебе сказали.

- Добрый день! – ответил ты.

Вас две ниточки связали –

Теплоты и доброты. (А. Кондратьев)

Звучит музыка. На первую часть музыкального сопровождения дети свободно перемещаются в пространстве, выполняя определенные движения по заданию педагога: подскоки, двигаются легким бегом на носочках, маршируют, выразительным танцевальным шагом, шагом польки. При этом доброжелательно улыбаясь, и приветствуя друг друга активной, позитивной мимикой, жестами, глазами, легким наклоном головы.

Музыка останавливается, изменяется ее характер. Это сигнал для смены движений. Каждый участник игры начинает искать себе пару, чтобы остановиться рядом с кем-либо из детей, чтобы поздороваться. Варианты приветствия могут быть самые разнообразные. Можно использовать традиционные формы, а можно придумать смешные и необычные:

- а) подать друг другу руку;
- б) дотронуться пятками, носами, локтями, коленями, плечами стопами;
- в) отвернуться и дотронуться спиной;

- г) девочки - выполняют маленькое приседание, мальчики – «снимают шляпу»;
- д) по – кошачьи, по - щенячьи;
- е) зацепиться мизинчиками рук;
- ж) весело хлопнуть ладонь о ладонь.

6. Ритмичные ладошки.

Цель игры:

- Развивать координацию, ритмический слух детей, воображение, память, эмоциональность;
- Воспитывать желание к сотворчеству;
- Учить ассоциативному мышлению, умению сочетать слово, пение и ритмичные хлопки;
- Учить детей согласованно действовать между собой;
- Расширять словарный запас, выразительно произносить знакомый текст.
- Знакомить с устным народным творчеством: загадками, пословицами, потешками;
- Дать детям понятие длинный звук «та» и короткий звук «ти», объяснить принцип их чередования в ритмическом рисунке и музыке.

Ход игры. Игра может проводиться как с музыкальным сопровождением, так и без него. Хорошо проводить данную игру также для знакомства вновь пришедших детей в группу.

Дети стоят полукругом, либо в кругу.

1. Педагог прохлопывает и проговаривает свое имя, один хлопок – один слог. Далее по тому же принципу каждый ребенок называет свое имя, прохлопывая каждый слог. Нужно стараться произносить имя свое в заданном педагогом едином темпе и метроритме без остановки и пауз.

Освоив первый вариант, возможно, усложнить задание, добавив чередование хлопков с ударами ног. Данная игра развивает дополнительно координацию.

2. Педагог показывает детям карточку. Ритмический рисунок, который изображен на ней, представляет собой изображение нот разной длительности, но без нотного стана. Педагог прохлопывает ритм, затем дети его повторяют. Далее педагог предлагает детям придумать слово, соответствующее данному ритмическому рисунку. Затем изображает графически его на доске маркером. По принципу чередования длинных и коротких звуков, проговаривая вместе с детьми вслух: та- та – ти – ти – ти - та...

3. На занятиях педагог знакомит детей с устным народным творчеством – потешками. Он предлагает детям проговорить и хлопать ритмично выученное наизусть четверостишие. Используя игровой момент, можно разделить детей на команды (или выбрать участников по считалке) и предложить им выложить кубиками ритмический рисунок, буквально по одной фразе из выученной знакомой потешки, загадки, пословицы или отрывка из стихотворения.

4. Педагог предлагает своим воспитанникам на знакомое четверостишие, совместно придумать простую мелодию, а затем спеть ее. Также возможно прохлопать ее вместе с текстом, либо используя уже знакомые условные длительности «та» и «ти».

Рекомендуется проводить данную игру, используя ее первый, начальный вариант для наиболее быстрого запоминания имен, вновь пришедших на занятия детей.

7. Загадочные фигуры.

Цель игры:

- Развивать словарный запас детей, память, воображение, внимание;
- Помогать выразительно двигаться, эмоционально отзываться на музыку, перевоплощаться в заданный образ;
- Учить ребят импровизировать на знакомом материале, начинать и заканчивать движение вместе с музыкальным сопровождением;
- Учить пространственной ориентировке;
- Воспитывать у детей доброжелательное, уважительное отношение друг к другу;
- Привлекать к музыкально – творческой деятельности;
- Выявлять у детей творческие способности.

Ход игры. Данная игра проводится под музыку с использованием стихов, потешек, загадок на подготовленном ранее репетиционном материале, но включая элементы импровизации. Педагог предварительно, на занятиях, знакомит детей с образными движениями различного характера, сюжета и направления.

Шелестит листва, качаются ветви деревьев. Весело играют в воде дельфины, ежик нашел грибочек и несет его на колючках в норку. Дети собирают ягоды грибы в корзинки. Резвятся и прыгают зайчики на лесной полянке. Лисичка с маленькими лисятами вышли на охоту. Пчелы собирают нектар с

цветов и несут его в улей. Муравьи строят большой домик, тает мороженое, крабы исследуют морское дно и т. д.

Дети стоят врассыпную. Педагог читает четверостишие (тематическое) или загадывает загадку. После того как ребята отгадали ее, либо осмыслили прочитанное четверостишие, руководитель включает музыку. Дети двигаются соответственно заданному образу, используя набор знакомых им движений, но по возможности и желанию дополняя своими танцевальными, эмоционально – образными движениями, движениями - импровизациями. Музыка останавливается, дети вместе с ней. Педагог предлагает прослушать следующую потешку, либо загадку.

Музыкальный материал подбирается тщательным образом. Он должен быть ярким, эмоциональным и выразительным по темпу и динамике, ритмичным и разнохарактерным. Музыка должна помогать детям выразить свои чувства и эмоции. Игра повторяется несколько раз, по желанию детей и на усмотрение руководителя.

8. Майский жук.

Цель игры:

- Познакомить детей с пальчиковой гимнастикой «Жук»;
- Развивать словарный запас дошкольников;
- Раскрывать их эмоциональность, умение и желание перевоплощаться в заданный игрой образ;
- Приобщать детей к музыкально – творческой деятельности;
- Учить начинать и заканчивать движения с музыкой;
- Учить ребят языку жестов, умению выражать свои чувства, эмоции в движениях и мимике;
- Учить детей понимать и передавать музыкальный образ;
- При движении врассыпную, координировать свои действия с другими детьми, не наталкиваться друг на друга;
- Воспитывать у детей желание быть доброжелательными, активными, позитивными, раскрепощенными.

Ход игры. По желанию педагога и детей, можно использовать в игре шапочки с изображением «жуков». Дети стоят врассыпную. Руки подняты на уровень грудной клетки. Указательные пальцы и мизинцы разведены в стороны. Большой, средний и безымянный пальцы собраны вместе, изображая усики жука. Педагог один раз в начале игры читает стихотворение, для эмоционального настроения детей на игру.

На лужайке у пенька я в траве нашла жука.
Жук усатый и большой, ты нам песенку пропой.
Жук отправился в полет, загудел, как самолет:
«Жу – жу - жу, жу – жу - жу, до свиданья, я спешу!»

Далее дети все вместе говорят слова:

Я веселый, майский жук,
Знаю все сады вокруг,
Над лужайками кружу,
А зовут меня «Жу – жу».

При этом шевелят усиками – пальчиками. Звучит музыка. Дети убирают руки за спину, изображая крылышки «жука», двигая ими с небольшой амплитудой. Перемещаются в свободном направлении, легким бегом на носочках. Жуки летают, издавая при движении звук «жжж...».

Музыка останавливается, дети заканчивают движения вместе с ней. Садятся на корточки, опускают голову, закрывают глаза, «прячутся под листики». Ведущий - ребенок, или педагог, ходит среди детей, заглядывает под листики, ищет их и говорит слова:

Жук, жук пожужжи, где ты спрятался, скажи?

Дети медленно поднимаются, открывают глаза, но остаются на своих местах. Повторяют движения и слова сначала игры:

Я веселый, майский жук,
Знаю все сады вокруг,
Над лужайками кружу,
А зовут меня «Жу – жу».

Игра повторяется 3-4 раза, по желанию детей и на усмотрение руководителя. Музыкальное сопровождение подбирается на усмотрение педагога (концертмейстера). Обязательно учитывая возрастные особенности детей. Музыка должна быть запоминающаяся, яркая, красочная, позитивная, темповая. Можно так же предложить детям, в качестве сопровождения игры, песенки из любимых мультфильмов.

О пальчиковой гимнастике

Исследования отечественных физиологов, в частности В.М. Бехтерева, показали, что развитие рук, находится в тесной связи с развитием речи и мышления ребенка. Чтобы передать информацию мы чаще всего пользуемся словом, но «словом» может стать и действие человека. Язык жестов нужен не только для передачи информации, а и для того, чтобы наши пальцы и системы организма, находились в постоянном и тесном энергетическом взаимодействии.

Особое положение рук и пальцев воздействуют на энергетические каналы, способствуя правильной циркуляции и перераспределению энергии, тем самым улучшая функции отдельных органов и систем. Получается своеобразная «прокачка» энергетических потоков. Всего на теле человека есть 72 тысячи таких каналов, проводящих электрический ток. Они проходят от ног до макушки. Постоянный, мощный ток энергии в этих каналах необходим для стимуляции деятельности мозга, нервной системы и органов тела. Энергия циркулирует по часовой стрелке, оказывая воздействие на духовное и физическое состояние. У каждой руки и у каждого пальца есть зоны соответствия энергетически определенного участка тела.

Руки и пальцы человека – это своеобразные «Пульты» дистанционного управления организмом. На пальцах находится система высокоактивных точек. Они активно контактируют с внешней средой, так как наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему, т.е. развитие рук человека находится в тесной взаимосвязи с развитием речи и мышления и оказывает влияние на функции нервной деятельности.

Гимнастика для пальчиков – полезна для того, чтобы ребенок усвоил язык жестов, который нужен ему для передачи части информации. Упражнения «пальчиковой гимнастики» носят игровой характер: в ней используются народные пальчиковые игры, песенки, потешки.

При их выполнении постепенно происходит постановка руки, закрепляется правильное положение спины. Развиваются музыкальные способности, ритмичность, музыкальная память, воображение, а также координация, эмоциональность. Дошкольники осваивают умение одновременно выразительно воспроизводить слова, движения руками и каждым пальчиком отдельно. Тренируется мышечная память.

Разучивая и выполняя упражнения «пальчиковой гимнастики», нужно помнить, что дети наполнены большой жадой познания и жизненной энергией! Познание – самая интересная, важная и развивающая игра. Дети могут научиться многому, если только учить их искренне, радостно и постоянно основываясь на фактах.

Выполнять упражнения нужно по 3-5 раз в спокойном темпе, без всякого напряжения мышц. Очень важно держать спину прямо, а все тело равномерно распределить на обе стопы. Не стоит заниматься на полный желудок, т.к. энергия сосредотачивается в брюшной полости и ток ее замедлен.

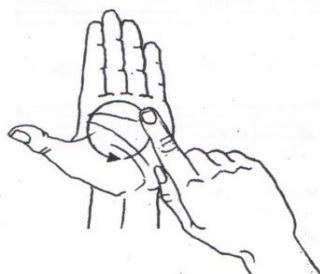
1. Упражнение «Сорока-сорока». Массаж ладони, стимуляция каждого пальца. Ладонь – подобие грудного и брюшного отдела, где располагаются важнейшие энергетические узлы. Чем больше стимуляция, тем активней контакт с внешней средой.

Сорока - сорока

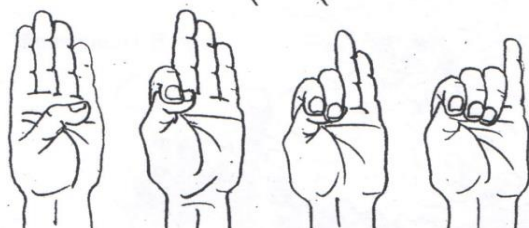
(Русская нар. прибаутка)

Сорока - сорока, где была? – Далеко.
 Кашу сварила, малышей кормила:
 Этому дала,
 Этому дала,
 Этому дала,
 Этому дала,
 А этому не дала.
 Он много шалил.
 Свою тарелку разбил.

говорком



На первые две строчки чертит пальцем круги по ладошке.



На следующие четыре строчки загибать пальцы с приговариванием соответствующих слов. Со словами седьмой строчки пальцами другой руки брать мизинчик и слегка покачивать.



Со - ро - ка со - ро - ка, где бы - ла? - Да - лё - ко,



Ка - шу сва - ри - ла, ма - лы - шей кор - ми - ла.

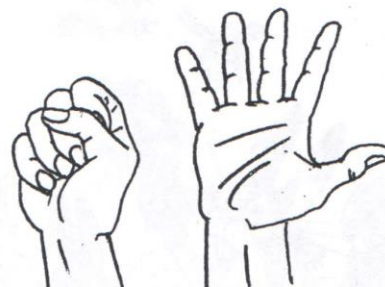
7

2. Упражнение «В прятки пальчики играли» - хватательные движения, массаж пальцев и ладони. Умение «хватать» и «отпускать» и есть

хватательный рефлекс, тем эффективнее происходит интеллектуальное и эмоциональное развитие.

Прятки

В прятки пальчики играли
И головки убирали,
Вот так, вот так,
И головки убирали.



Ритмично сгибать и разгибать пальцы одновременно и петь мелодию со словами. Упражнение выполнять в спокойном движении 3 раза. Затем подобрать мелодию на инструменте.

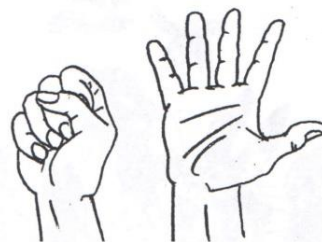


В прят-ки паль-чи-ки иг-ра-ли и го-лов-ки у-би-ра-ли, вот так, вот так, и го-лов-ки у-би-ра-ли.

3. Упражнение «Зайка» воздействие на интеллект, повышение работоспособности, дает ощущение счастья. Указательный палец символизирует познание, мудрость, уверенность в себе. Средний – терпение, способность контролировать чувства, он – носитель равновесия в жизни. При этом знаке-жесте в крови устанавливается оптимальное соотношение эритроцитов и лейкоцитов, что в целом оздоравливает организм.

Прятки

В прятки пальчики играли
И головки убирали,
Вот так, вот так,
И головки убирали.



Ритмично сгибать и разгибать пальцы одновременно и петь мелодию со словами. Упражнение выполнять в спокойном движении 3 раза. Затем подобрать мелодию на инструменте.



В прят-ки паль-чи-ки иг-ра-ли и го-лов-ки у-би-ра-ли, вот так, вот так, и го-лов-ки у-би-ра-ли.

Зайка

По тропинке кувыркком
скачет зайка босиком.
«Зайнйка, не беги – вот тебе сапоги,
Вот тебе поясок, не спеши в лесок,
Иди к нам в хоровод
веселить народ!»



Указательным и средний пальцы развести в стороны, согнутые безымянные пальцы и мизинцы на обеих руках мягко, но крепко прижать большими пальцами к ладоням, локти подняты и чуть разведены в стороны. Паузу показать раскрытыми ладонями.



По тро-пин-ке ку-выр-ком ска-чет зай-ка бо-си-ком. «За-инь-ка, не бе-ги - вот те-бе са-по-ги,



вот те-бе по-я-сок, не спе-ши в ле-сок, и-ди к нам в хо-ро-вод ве-се-лить на-род!»

4.Упражнение «Горелки» - усиливает голос, снимает заболевание горла, гортани.



Горелки

(Русская нар.прибаутка)

Гори - гори ясно, чтобы не погасло,
Глянь на небо: птички летят,
Колокольчики звенят.



Четыре пальца правой руки обнимают большой палец левой. Большой палец правой руки прикасается к подушечке среднего пальца левой руки.



5.Упражнение «Очки». Снятие эмоционального напряжения, беспокойства, улучшение памяти.

Очки

– Что стряслось у тети Вали?
– У нее очки пропали!
Нет очков у тети Вали –
Очевидно, их украли!

(С.Михалков)



Образовать два кружка из больших и указательных пальцев обеих рук, соединив их. Оставшиеся три пальца выпрямлены, но не напряжены.



6.Упражнение «Капуста». Параллельные ладони усиливают энергетическое поле, возникает ощущение тепла, энергетические импульсы затем передаются в кончики пальцев. Потирание кулачков – массаж грудного отдела и зоны соответствия предплечью. Сжимание и разжимание кулачков – хватательный рефлекс, массаж пальцев и ладони.



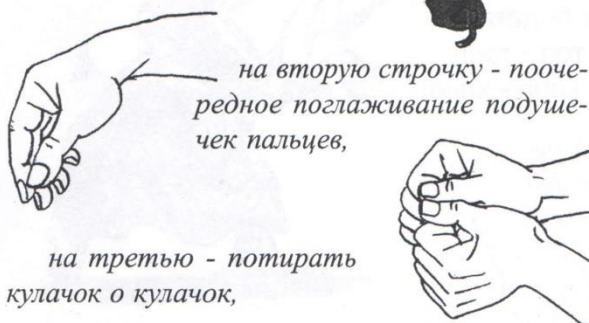
Капустка

Мы капустку рубим - рубим,
Мы капустку солим - солим,
Мы капустку трем - трем,
Мы капустку ждем - ждем.

Поддержать сначала ладони параллельно.



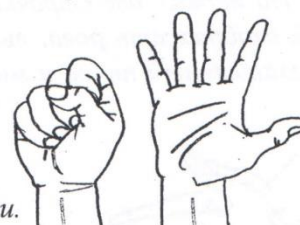
На первую строчку - поочередные движения прямыми ладонями вверх - вниз,



на вторую строчку - поочередное поглаживание подушечек пальцев,

на третью - потирать кулачок о кулачок,

на четвертую - сжимать и разжимать кулачки.



Мы ка-пуст-ку ру-бим - мы ка-пуст-ку со-лим - мы ка-пуст-ку трем-трем, мы ка-пустку ждем-ждем.
- ру-бим, - со-лим,

7. Упражнение «Большой братец». Упражнение для подвижности, свободы большого пальца. Соответствие большого пальца голове, он дает импульсы головному мозгу.

Большой братец

Покажи уменье другу,
Покружись-ка ты по кругу!

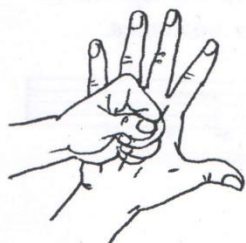
Четыре пальца правой руки (кроме большого) сжать в кулак. Большой палец поднять вверх и выполнять круговые движения (правой, а потом левой).



По - ка - жи у - мень-е дру - гу, по-кру - жись-ка ты по кру-гу!

8. Упражнение «Строим дом» - предохраняет от воздействия чужой энергии.

Строим дом



Молотком стучу, стучу,
Сто гвоздей заколочу.
Буду строить дом, дом,
Будем жить в нем, в нем.

На первую строчку - постукивать кулачком правой руки по расправленной ладони левой руки;

на вторую - то же движение, но сменить руки;

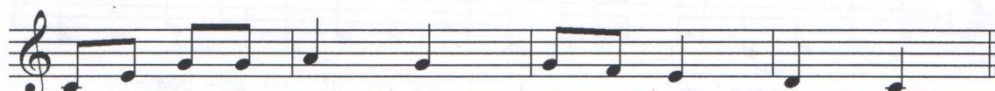


на третью - ставить поочередно кулачок на кулачок;

на четвертую - поднять ладони, соединить пальцы, изображая крышу дома.



Мо - лот - ком сту - чу, сту - чу, сто гво - здей за - ко - ло - чу.



Бу - ду стро - ить дом, дом, бу - дем жить в нем, в нем.

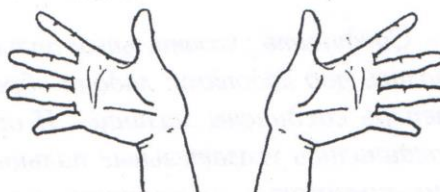
9.Упражнение «Замок» - мобилизация защитных сил организма, повышение иммунитета.

Замок

На дверях висит замок.
Кто его открыть не смог?
Мы замочком постучали,
Мы замочек повертели,
Мы замочек покрутили
И открыли!



На первую строчку – пальцы собрать в «замочек», на третью – постучать о стол «замочком». Затем покрутить «замочком» в воздухе,



и на последнюю строчку – показать ладошки.

На две-рях ви - сит за-мок. Кто е - го от - крыть не смог?
Мы за-моч - ком по-сту - ча - ли, мы за-мо - чек по-вер - те - ли,
мы за - мо - чек по-кру - ти - ли и от - кры - ли!

10.Упражнение «Оса» - массаж указательного пальца, гибкость, подвижность всей руки. Принцип подобия: верхняя фаланга соответствует кисти, средняя – предплечью, нижняя – плечу.



Оса

(Музыка русской нар.прибаутки)

Оса села на цветок.
Пьет она душистый сок.



Вытянуть указательный палец правой руки и вращать им, затем то же самое – пальцем левой руки.



Досочинить аккомпанемент в левой руке.

11.Упражнение «Стирка» - массаж грудного отдела. Массаж пальцев и ладони, хватательный рефлекс, гибкость кисти правой и левой руки.

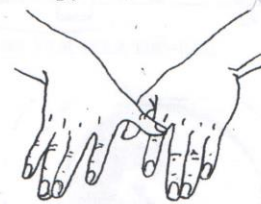


Стирка

Мы белье стирали,
В речке полоскали,
Выжали, развесили –
То-то стало весело!

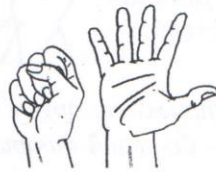


На первую строчку – тереть один кулачок об другой;

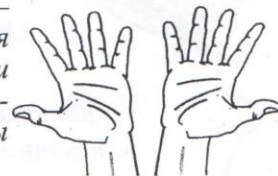


на вторую – движения ладонями вправо-влево;

на третью – сжимать-разжимать кулачки, имитировать движения, изображающие развешивание белья;



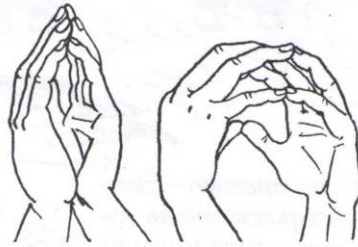
на четвертую – круговые движения кистями, ладони вверх, пальцы разведены в стороны («фонарики»).





Шарик

Надувайся, шарик, больше!
Лучше щечки раздувай!
Поиграй ты с нами дольше:
Катись, прыгай и летай!



Кончики пальцев обеих рук прижать друг к другу, ладошками образовать маленький, а затем – большой «шарик». Когда воздух «выходит», принять ладонями исходное положение.

На - ду - вай - ся, ша - рик, боль - ше! Луч - ше щеч - ки раз - ду - вай!

По - иг - рай ты с на - ми дол - ше: Кат - ись, пры - гай и ле - тай!

14. Упражнение «Жук» - координация рук, укрепление большого пальца и мизинца.



Жук

Я веселый Майский жук.
Знаю все сады вокруг.
Над лужайками кружу,
А зовут меня Жу - жу...

(А. Береснев)

Сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны («усы»). Шевелить «усами».



Я ве - се - лый Май - ский жук. Зна - ю все са - ды во - круг. Над лу - жай - ка - ми кру - жу, а зо - вут ме - ня Жу - жу...

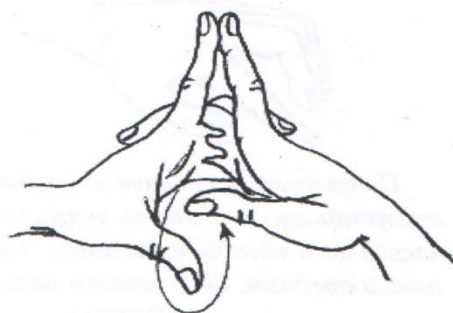
15.Упражнение «Вертолет» - коррекция энергетики воспринимающих центров мозга, повышение генерации позитивной энергии, обретение уверенности в себе.

Вертолет

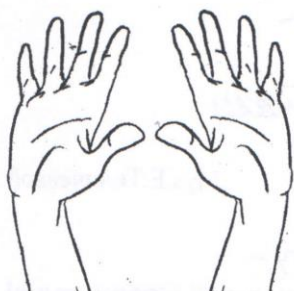
Быстро лопасти крути!
Вертолет, лети, лети!



Пальцы обеих рук (кроме указательных и больших) – в положении плетеной корзинки. Указательные пальцы выдвинуть вперед и соединить их подушечками (это – «хвост вертолета»). Большими пальцами выполнять совместные, быстрые круговые движения, как лопасти вертолета.



16. Упражнение «Веселые маляры» - свобода кисти, ощущение веса. Этот жест помогает побороть страх, оказывает помощь в преодолении страха. Открытая ладонь символизирует защиту.



Веселые маляры

(Русская нар. мелодия)

Красят домик маляры
Для любимой детворы.
Если только я смогу,
То им тоже помогу.



Синхронно двигать кисти обеих рук из положения висящих кулачков до поднятых вверх кистей с раздвинутыми в стороны пальцами.



Кра-сят до-мик ма-ля-ры для лю-би-мой дет-во-ры.

Ес-ли толь-ко я смо-гу, то им то-же по-мо-гу.

Здоровьесберегающие технологии

Сохранение здоровья детей – один из основных принципов в учебно – воспитательном процессе. Основой жизни и здоровья ребенка является потребность в движении и активности. Физическое здоровье человека определяется уровнем его функциональных возможностей. Двигательная активность имеет прямое отношение к укреплению здоровья.

Хореография - искусство, любимое детьми, обладающее огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцами способствуют формированию правильной осанки, тренируют мышечную силу, дают организму хорошую физическую нагрузку. Умение сочетать «организованные движения» и правильное дыхание – оказывают благотворное воздействие на все органы человеческого тела.

Цель педагогической деятельности -воспитание всесторонне развитой, социально – адаптированной, успешной личности, бережно относящейся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни. Понимание и осознание своей жизнедеятельности закладывается на ранних стадиях обучения, поэтому правильно будет использовать данные формы работы, начиная с дошкольного возраста.

Программа «Здоровьесберегающие технологии в учреждении дополнительного образования детей» объединяет педагогов, психологов, родителей и, самое главное, самих детей нацеливает на сохранение и укрепление здоровья.

Дополнительное образование помогает решать проблему, связанную со здоровьем детей. Назовем основные умения, которые приобретают дети в процессе занятий по ритмике (хореографии):

- *Регулировать процессы дыхания*
- *Управлять мышечным тонусом*
- *Контролировать эмоции*

Разминка, сюжетные зарисовки, дыхательные упражнения, музыкальная игра, танец да и просто каждое движение в отдельности – это выражение мыслей, ярких сильных чувств, определенного, психического состояния ребенка.

Правильное применение дыхательных упражнений (оптимальных, кратковременных задержек дыхания после вдоха и на высоте выдоха) повышает устойчивость организма к заболеваниям и благотворно влияет на кровоснабжение сердца и мозга. Для того, чтобы занятия были более

эффективными, также важно научить детей согласовывать движения с дыханием, т.е. правильно дышать. Чтобы научиться управлять своим дыханием, следует освоить дыхательную гимнастику.

Комплекс представленных далее упражнений, послужит для формирования и применения:

- *Правильного дыхания*
- *Даст нагрузку на многие группы мышц*
- *Восстановит дыхание после быстрого темпа занятий*

Физические нагрузки способствуют устранению произвольных движений, поэтому упражнения экзерсиса у станка, на середине и в партере снимают мышечное напряжение. Смена напряжений и расслаблений мышц в сочетании с дыхательными упражнениями оказывают регулирующее влияние на мускулатуру внутренних органов, в том числе и сосудистой системы. Вышеперечисленные умения начинают формироваться на начальном этапе, еще в дошкольном возрасте, на занятиях по хореографии в разделе ритмика.

Основанный, на здоровье сберегающих принципах, педагогический процесс, имеет дело с ребенком, как с целостной личностью, принимает его таким, каков он есть и помогает ему состояться как здоровому, эмоционально открытому, активному, свободному, интеллектуально развитому, творческому, образованному человеку.

Дыхательная гимнастика

1. «Восстанавливающее». Лечь на спину, ладони положить на живот. На восемь счетов сделать выдох, постепенно втягивая живот и напрягая пресс, на четыре счета вдохнуть.

2. «Концентрирующее». Положение стоя. На четыре шага выдохнуть, втягивая живот. На два шага вдохнуть, выпятив живот.

3. «Настраивающее». Сидя, руки на поясе, ноги вместе. Выдох – наклон вперед, вдох – спина прямо.

4. «Расслабляющее». Сидя, ноги вместе, руки вытянуты вверх.

Под ветром дерево согнулось,

(выдох – наклон вперед вместе с вытянутыми руками)

Все листочки встрепнулись,

(вдох – вернуться в исходное положение, одновременно шевелим всеми пальчиками)

Веточка одна упала,
(выдох – опустить правую руку)
А другая расцветала,
(вдох – покачивая левой рукой, двигая пальчиками как листочками).

5. «Утреннее». Проводится в начале занятия. Ставим ноги на ширине плеч. На вдохе руки поднимаем, а на выдохе – опускаем. Это упражнение создает защитную оболочку в течение всего дня.

6. «Брюшное дыхание». На занятиях проводится после разминки. На вдохе втягиваем живот, на выдохе расслабляем. Эффект этого дыхания: через легкие и систему кровообращения, весь организм наполняется кислородом. Абсолютно всем частям тела и органам приносит огромную пользу, в сознание приходит покой и уверенность. Очищается кровь от вредных веществ.

7. «Очищающее». Используется после быстрых темповых движений. Медленно вдыхаем, задерживаем дыхание на несколько секунд (от 3-х до 10 – ти) и медленно выдыхаем через рот. Кровь насыщается кислородом, повышается общий тонус организма.

8. «Кузнечные меха». Используются перед сложными упражнениями с сильной физической нагрузкой. Делаем 10 быстрых вдохов, затем задерживаем дыхание на 14 секунд и медленно выдыхаем. Данное упражнение повышает общую активность организма.

9. «Дыхание – ХА». Используется в ситуациях, для снятия тревожного состояния, нервного напряжения. Вдыхаем – руки вверх, на выдохе сбрасываем тело с произнесением звука «Ха», благодаря движению воздуха, а не усилению голоса. Это упражнение способствует улучшению циркуляции крови, тщательно очищает дыхательные органы.

10. «Маятник». Используется после силовых, прыжковых нагрузок. Медленно вдыхаем, на выдохе наклоняемся вперед, вдыхаем – возвращаемся в исходное положение, выдыхаем – наклон назад(наклоны могут быть выполнены в стороны вправо-влево при выдохе). Данное упражнение повышает сопротивляемость нервной системы организма.

Системное использование данных упражнений облегчает состояние при хронических заболеваниях, повышает иммунитет. Дыхательная гимнастика, полезна, проста и понятна для детей разного возраста, начиная с дошкольного возраста.

Содержание

Введение.....	4
О загадках.....	5
О потешках, стихах.....	7
О считалках.....	9
О музыке, ритме, музыкальных играх.....	11
О пальчиковой гимнастике.....	22
Здоровьесберегающие технологии.....	36
Дыхательная гимнастика.....	37

