

Музыкальный руководитель Калайтанова Ольга Ивановна
Высшая категория

МАСТЕР - КЛАСС

Музыкальная динамическая пауза

«*Движение — это жизнь*» — эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен.

В каждом ребёнке таится, заложенная природой неуёмная потребность движения. Для ребёнка бегать наперегонки, скакать на одной ноге, подражать движениям окружающих его людей, зверей и птиц столь же естественно необходимо, как дышать.

Потребность детей в движении удовлетворяется на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, подвижных играх, физ. минутках, динамических паузах. Динамические паузы проводятся как во время НОД, так и вне ее в течение всего дня. Во время НОД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.

Динамическая пауза дает возможность воспитателям, а также родителям играть с детьми, радовать их и, вместе с тем развивать речь, координацию движения и мелкую моторику. Благодаря упражнениям, входящим в нее, у детей улучшается осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления. Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую динамическую паузу в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться. Движение каждого упражнения дети должны выучить вместе с воспитателем, с тем, чтобы потом они выполняли их самостоятельно, только услышав название упражнения или взглянув на картинку с иллюстрацией к потешке или стихотворению. Наиболее благоприятным временем для проведения динамической паузы следует считать переход между этапами работы на одном занятии, когда нужно переключить внимание детей с одной деятельности на другую или вторую половину занятия, когда воспитатель замечает утомление детей.

Какую смысловую нагрузку несут динамические паузы для дошкольников? Они развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок, объединяют детей между собой, способствуют взаимодействию, воспитывают и прививают навыки общения, обучают новым умениям и знаниям, развивают внимание, речь, мышление и память. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждают психологические нарушения, способствуют оздоровлению.

Динамические паузы – это подвижные и хороводные игры, пальчиковые игры, физкультурные минутки, массаж лица, кистей рук, пальцев, ритмические движения под музыку, игры в уголке валеологии (ходьба по ребристым дорожкам, пробкам, пуговицам, и т.д.).

Ритмические движения под музыку в сочетании со словом и музыкой представляют собой целостный воспитательно-развивающий процесс: на детей положительно влияют темп, ритм, динамика музыки и слова, аритмическая пульсация, с которой связаны движения, вызывают согласованную реакцию всего организма.

Ритмический рисунок может выполняться самыми разными способами: хлопками, игрой пальцев на столе шагом, бегом, прыжками, имитируя пальцами движения медведя, лошадки, обезьянки и т.д. и со звукопроизношением.

Использование динамических музыкальных пауз на занятии и между занятиями позволяет снять статическое напряжение ребёнка, повысить двигательную активность детей в течение дня, поддерживать интерес детей к разнообразным нагрузкам, развивать чувство ритма, музыкальный слух, оздоравливать организм ребенка, развивать фантазию и творчество, гипер-активные дети при этом могут выплеснуть излишки скопившейся энергии.

Выполняются под весёлую динамическую фонограмму.

Каждое упражнение выполнять 6-8 раз.

«Весёлые ребята»

1. **«Мы сильные».** И.п.: ноги вместе, руки согнуты к плечам. С силой разжимать руки, выпрямляя их в стороны.
2. **«Хлопки».** Прямые руки вытянуты вперед. Два хлопка — правая рука сверху, два хлопка — левая рука сверху. Одновременно выполнять «пружинку».
3. **«Маятник».** И.п.: ноги чуть расставлены, руки вытянуть в стороны и одну согнуть к плечу. Поочередно менять положение рук (одну сгибать, другую выпрямлять).
4. **«Помани дружочка».** Выполняя «пружинку», поворачиваться вправо (влево), сгибая и разгибая указательный палец.
5. **«Забиваем гвоздик».** Руки согнуты перед собой. Выполняя пружинку, ударять кулачком о кулачок. Менять положение рук (правая сверху — левая сверху).
6. **«Двигаем стенку».** Ноги на ширине плеч, правая рука у плеча, ладонь направлена в сторону. Наклоняясь вправо, разгибать правую руку в локте (то же влево).
7. **«Кнопочки».** Правая (левая) рука согнута в локте перед собой, кисть в кулаке, большой палец отставлен вверх. Притопывая пяткой правой

(левой) ноги, одновременно выполнять давящие движения правой (левой) рукой вниз.

8. **«Прыжки»**. Прыжки на месте, меняя положение ног вперед—назад.

«Игрушки»

1. **«Буратино»**. И.п.: ноги вместе, руки опущены вниз, ладони повернуты вперед. Поднимать и опускать плечи.
2. **«Кошечка выпускает коготки»**. И.п.: ноги вместе, руки согнуты у груди. Выполнять «пружинку», поочередно вытягивать руки вперед, пальцы расставить. При движении руки назад пальцы сжимать в кулак.
3. **«Зайчик»**. И.п.: то же, руки поднести к голове, ладонями имитировать ушки зайчика. Выполнять «пружинку», одновременно наклоняясь то влево, то вправо.
4. **«Фонарики»**. И.п.: то же, руки опущены. Постепенно поднимая руки в стороны и вверх, сжимать и разжимать кисти рук. Так же опускать.
5. **«Погремушки»**. И.п.: свободная стойка, кисти рук сжаты в кулаки (держат «погремушки»). Выполнить поворот туловища вправо, правой ногой выполнять пристукивания пяткой о пол, руками двигая в такт музыке. То же в другую сторону.
6. **«Курочка»**. И.п.: то же. Выполняя «пружинку», разводить руки-крылышки чуть в стороны.
7. **«Собачка чешет ушко»**. И.п.: то же. Повернуть голову влево, левой рукой слегка ударять себя по левому ушку: «чесать, как собачка». То же в другую сторону.
8. **«Лошадка скачет»**. Прыжки на месте, высоко поднимая колени, в чередовании с ходьбой.

«Солнышко и дождик»

1. **«Потянемся к солнышку»**. И.п.: ноги чуть расставлены, руки у плеч. Выполнять «пружинку», выпрямляя руки вверх (6-8 раз).
2. **«Посмотрим, где после дождя лужи»**. И.п.: ноги на ширине плеч. Наклоны в стороны и вперед (8 раз).
3. **«Перешагнем через лужи»**. И.п.: ноги чуть расставлены, руки на поясе. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях (8-10 раз).
4. **«Гуси рады дождику»**. И.п.: основная стойка, руки опущены. Выполнять «пружинку» с разведением рук в стороны (6-8 раз).
5. **«Закончился дождик»**. И.п.: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища вправо (влево), правая (левая) нога выставляется на пятку, хлопок в ладоши (8 раз).
6. **«Вытираем окошко»**. И.п.: основная стойка. Поочередные круговые движения ладонью перед собой, поочередно каждой рукой. (8-10 раз).
7. **«Подскоки»**. Подскоки с ноги на ногу вокруг себя в чередовании с ходьбой (2 раза).

«Зима»

1. **«Откуда летит, снег».** И.п. (исходное положение): свободная стойка, руки согнуты к плечам. Выполнять ногами «пружинку» (легкое сгибание ног в коленях), выпрямляя обе руки вверх (6-8 раз).
2. **«Поймай снежинку».** И.п.: основная стойка, руки за спиной. Выполнять «пружинку», поочередно вытягивая руки вперед ладонками вверх (8 раз).
3. **«Посмотри, как много снега на земле».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок за спиной. Поочередные наклоны туловища вперед и в сторону (8 раз).
4. **«Лепим снежки».** И.п.: руки согнуты перед собой. Выполняя «пружинку», руками имитируют лепку снежков.
5. **«Бросаем снежки».** И.п.: ноги чуть расставлены, руки согнуты у плеч. Выполнять «пружинку», выбрасывая поочередно руки вперед, разжимая кулачок (8-10 раз).
6. **«Отряхнем снег».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклоны туловища вперед, хлопая руками по ногам (6-8 раз).
7. **«Погремся».** Прыжки, разводя ноги врозь и соединяя их вместе. Поочередно хлопать по ногам и над головой. Прыжки чередуются с ходьбой на месте (роднимая пятки, носки от пола не отрывать) 2раза.

«Хлопочки»

1. **«Похлопаем».** Хлопки прямыми руками над головой и по коленям.
2. **«Лепим пирожки».** Похлопывание согнутыми руками перед собой, поворачивая кисти и выполняя «пружинку».
3. **«Хлопаем у ушка».** Хлопки у правого, затем у левого уха.
4. **«Похлопаем по ножкам».** Хлопки по бедрам с одновременным выполнением «пружинки».
5. **«Погремим погремушками».** Руки согнуты в локтях перед собой, кисти сжаты в кулаки. Повернуться вправо, двигать руками вверх-вниз (*греметь погремушками*). То же в другую сторону.
6. **«Попрыгаем».** Прыжки в чередовании с подниманием пяток.

Игра «Весёлый танцор»

Для детей от 5 лет

- развитие координации движений
- память движений
- развитие чувства ритма;
- развитие коммуникабельности;
- развитие творческих способностей;
- тренировка опорно-двигательного аппарата

Музыкальное сопровождение: любой современный эстрадный хит с четким ритмом и средним темпом. (*Лучше всего подойдет музыка в стиле «латино».*)

Ход игры

Ди-джей (или любой другой подходящий персонаж детского праздника) предлагает детям устроить настоящую праздничную дискотеку и говорит: «Научиться танцевать на самом деле очень легко, стоит только немного разучить простые движения. А теперь те, кто хочет научиться, повторяйте за мной!» (*Ведущий – ди-джей показывает движения для рук, ног и головы, подсказывает, как они называются; дети повторяют и запоминают названия.*) Далее движения частей тела комбинируются, например: «марш-бочка-часики», и т.д. Далее взрослый Ведущий предлагает побыть ди-джеями желающим детям по очереди.

Движения головы:

- «Часики» (*наклоны головы от плеча к плечу*)
- «Сова» (*повороты вправо-влево*)
- «Земля-небо» (*поднять вверх, опустить вниз*)
- « Качалки » (*частые кивки*)
- «Орбита» (*вращение головы вправо и влево*)

Движения рук:

- «Руль» (*характерное имитирующее движение перед грудью, сжав ладони*)
- «Стирка» (*согнув пальцы, трут с широкой амплитудой ладонью о ладонь у одного и другого бедра*)
- «Заплыв» (*движения плавательного стиля «кроль»*)
- «Бочка» (*«моталочка» перед грудью, согнув руки в локтях, от себя и к себе*)
- «Мельница» (*подняв параллельные руки над головой, выполняются вращательные движения обеими руками в одном направлении*)
- «Робот» (*отрывистое постепенное и поочередное поднятие и опускание рук, сгибая в локтях*)
- « Давай-давай!» (*поочередное выбрасывание то правой, то левой руки над головой на счет «раз-два»*)

Движения ног:

- «Марш» (*традиционная маршевая ходьба*)
- «Твист» (*вращательные движения, согнув в колени и выставив то правую, то левую ногу, или на обеих сразу*)
- «Гопак» (*поочередное выбрасывание ног в стороны на поскоках*)
- « Канкан » (*поочередное выбрасывание ног вперед на поскоках*)
- «Степ» (*притопы вправо-влево на приставном шаге*)



Рекомендуемый музыкальный материал

Средняя группа

Свободная пляска под р.н.м.

Наши детки в пары встали

У меня, у тебя

Игра с платочком

Скачут по дорожке

Хоровод «Мы на луг ходили»

Вот так вот

Весёлый каблучок

Старшая и подготовительная группа

Свободная пляска

Танец Дикарей

Танец «Бабка Ёжка»

Танец утят

Хоровод «На горе-то калина»

Весёлые путешественники

Разноцветная игра

Великаны и гномы

Попрыгунчики

Игра «Шел козёл по лесу»

Чей кружок быстрее соберётся

Игра «Ворон»

Передача платочка

Зеркало