

## **Конспект мастер-класса для педагогов «Музыкально-тематическая зарядка как одна из форм приобщения детей и родителей к физкультурно-спортивной деятельности»**

Дети дошкольного возраста очень подвижны и воспринимают музыку более ярко и эмоционально именно через движение. Веселая гимнастика поможет развить у ребенка чувство ритма, координацию, а также быстроту реакции и внимание. Эти занятия очень полезны для здоровья, так как развивают основные двигательные навыки, формируют правильную осанку, тренируют вестибулярный аппарат и способствуют профилактике плоскостопия.

Использование музыкально-игровой гимнастика подразумевает активизацию двигательной активности детей под музыку, как на занятиях, так и в течение всего пребывания в детском саду (на зарядке, между занятиями, на прогулке и т. д., кроме того, увеличивается объем разнообразных движений в упражнениях. Иначе говоря, чтобы научиться двигаться, надо много двигаться. Но если этот процесс не доставляет детям радости, не является привлекательным для детей, то он перестает быть эффективным.

Сегодня я хочу познакомить вас с **игровой гимнастикой Е. Железновой**

Увлекательные игровые сюжеты, использование игрового оборудования (мячик, палочка, ленты, а также яркая, образная музыка замечательного композитора Николая Ребикова нравятся детям!

Заниматься с помощью диска можно дома, в детских садах и других детских учреждениях.

Компакт-диск содержит **игровые комплексы:**

"Воробушки", "Музыкальный магазин", "Поездка в лес", "Весёлый мячик", "Снежинки", "Часы", "Зимняя прогулка", "Упражнения с палочкой", "Поплаваем", "Цирковое представление".

Я покажу вам **комплекс упражнений «Зимняя прогулка»**, который я дополнила 3 упражнениями Киселёва из его игровой зарядки «Плюх-ох», с которой я вас знакомила в прошлом году

**«Зимняя прогулка»**

**Разминка по кругу:**

1. Марш – отправляемся на прогулку – бодрая ходьба по кругу
2. «Идём по снегу» - ходьба с высоким подъёмом ног
3. «Пингвинчики» - ходьба вразвалочку перекатным шагом

4. «Ёжик» - ходьба дробным шагом, согнувшись, руки за спиной – бег – «посопели ёжики»

**Общеразвивающие упражнения:**

5. «Погреем ручки» - 1) впереди - по плечам, 2) по коленям - по плечам

6. «Греем ножки» - 1) присесть - 3 хлопка по носкам – встать - 3 хлопка по ногам

2) наклон вправо и влево – выпрямление – хлопки по ногам

7. «Попрыгаем»: 1) пружинки, 2) прыжки

8. «На лыжах» - имитация катания на лыжах

**Упражнения с предметом (снежинки)**

9. «Ветерок»

10. «Снежинки летят»

11. «Снежинки танцуют»

**Игра:**

12. «Лисичка»

**Дыхательное упражнение и релаксация:**

13. «Звери спят»

**Окончание зарядки:**

14. Возвращаемся домой – марш