

Мастер-класс для родителей
«Танцевально — оздоровительная гимнастика»

Здоровьесберегающие технологии: оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике "Са-Фи-Дансе" Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина

Ход мероприятия:

1 слайд.- Ведущий: Здравствуйте, уважаемые гости и участники. Тема нашего мастер-класса – «Танцевально — оздоровительная гимнастика». Одной из важнейших проблем современного общества — существенное ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста.

2 слайд. Здоровье во многом определяет развитие личности ребёнка, успешность его социализации, формирование полноценного физического и психического статуса на всех последующих этапах развития. Поэтому задачи сохранения и укрепления здоровья детей самые актуальные, а здоровьесберегающее направление приоритетное в дошкольном образовании.

Воспитать физически развитого, жизнерадостного ребёнка путём формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни возможно только в том случае, если фундаментом

3 слайд станет совместная детско-родительская здоровьесберегающая деятельность, организованная на базе детского сада.

Одной из форм позитивного взаимодействия педагогов, детей и их родителей является **4 слайд мастер — класс** — это активная форма обучения родителей, при которой приобретаются или совершенствуются знания через деятельностный подход путем активизации творческого потенциала каждого участника.

Итак, Цель мастер-класса: (5 слайд) сформировать представление родителей о танцевально — оздоровительной гимнастике, как формы двигательной активности, для дальнейшего её применения в совместной деятельности с детьми дома; способствовать формированию активной позиции по отношению к собственному здоровью и здоровью детей.

Задачи мастер класса будут представлены на слайде(показать)

Задачи:(6слайд)

1. Обогащать двигательный потенциал родителей и детей посредством танцевально — оздоровительной гимнастики.
2. Формировать навыки самовыражения под определённый характер музыкального сопровождения.
3. Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
4. Побуждать родителей к активному участию в различных мероприятиях по здоровьесбережению.

Достоинства танцевально-оздоровительной гимнастики как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка известны. Выполнение упражнений поточным способом с большим количеством повторений даёт возможность соединить преимущества циклических видов деятельности (бега, ходьбы, прыжков и т.д.) из-за их

аэробных возможностей с доступностью и эмоциональностью гимнастических упражнений. Такие занятия воздействуют на сердечнососудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Каждое упражнение имеет своё название и выполняется под соответствующую музыку. Занимаясь танцевально-оздоровительной гимнастикой, дети и родители получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным.

Обучение идет по принципу от простого к сложному, поэтому выполнение координационных движений препятствий не встречает. Выучив простое движение, добавляются различные элементы с подключением рук, плеч, головы. Именно это способствует развитию способности контролировать движения своего тела. Упражнения по своей структуре необычны, поэтому детям и родителям нравится выполнять их с музыкальным сопровождением. Под воздействием музыки движения становятся более четкими, ритмичными, координированными, а также учат ориентироваться в пространстве, укрепляет основные виды движений, способствует освоению элементов плясок и танцев.

Подбор музыкального сопровождения осуществляется путем отбора нескольких музыкальных жанров (магнитофонные записи с детскими песнями, современной популярной и классической музыки).

С детьми танцевально-ритмические движения следует разучивать во время утренней гимнастики, на физкультурных занятиях, отдельные элементы — на музыкальных занятиях, прогулках, во время подвижных игр приемом «делай, как я», «зеркало»).

Выучив с родителями танцевально-ритмическую гимнастику, мы записываем на cd-диски, на флеш-карты музыкальное сопровождение.

Некоторые родители чтобы точнее запомнить движения записывают на видео мастер -класс, чтобы более точно потом воспроизвести выученное в домашних условиях.

Итак, я предлагаю вашему вниманию одну из таких танцевально-ритмических гимнастик "Веселая зарядка"(7 слайд),

(8 слайд) Результаты и перспективы:

По результатам опроса родителей полученные практические приёмы и навыки успешно используют дома в совместной деятельности с детьми 56% посетивших мастер — класс по танцевально — оздоровительной гимнастики.

Систематическое использование данной формы работы позволит вовлечь семью в процесс формирования здоровья и развития детей, объединить усилия всех субъектов образовательного процесса в работе по формированию потребности в активном и здоровом образе жизни.

(9 слайд) Рекомендации

- Танцевально-оздоровительная гимнастика может быть использована для работы с родителями и детьми старшего дошкольного возраста.

- Музыкальное сопровождение должно соответствовать сюжету, который берётся для комплекса упражнений танцевально-оздоровительной гимнастики.
- При выполнении танцевальных движений передавать характерные особенности предлагаемого образа.
- Одежда для гимнастики должна быть максимально удобной (желательно в спортивном стиле) на ногах могут быть чешки, кеды либо босиком.

(10 слайд)

Спасибо за внимание, будьте здоровы!