Мастер-класс для родителей «Танцевально — оздоровительная гимнастика»

**Елена Баландина**

.Актуальность:

Одной из важнейших проблем современного общества — существенное ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста.

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 физкультурно — **оздоровительное** направление приоритетное в дошкольном образовании.

Для того, чтобы эффективно решать задачи здоровьесбережения воспитанников, детский сад должен обеспечить качество работы с детьми, а также найти единомышленников в их осуществлении. Так как семья была, есть, и остается самым сильным фактором, влияющем на человека в любом возрасте, то главными единомышленниками и союзниками педагогов СПДС № 21 *«Красная Шапочка»* по вопросам физического воспитания и укрепления здоровья детей стали **родители**. 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 станет совместная детско — **родительская физкультурно — оздоровительная деятельность**, организованная на базе детского сада.

Одной из форм позитивного взаимодействия педагогов, детей и их **родителей является мастер — класс**. **Мастер**-класс – это активная форма обучения **родителей**, при которой приобретаются или совершенствуются знания через деятельностный подход путем активизации творческого потенциала каждого участника. Актуальной темой **мастер** — класса для укрепления здоровья, развития физических качеств, установления партнёрских отношений с **родителями стала танцевально — оздоровительная гимнастика**.

Цель: 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:

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.

Комплекс упражнений **танцевально — оздоровительной гимнастики** носит сюжетный характер и называется *«Весёлые цыплята»*, для чего подбирается соответствующее музыкальное сопровождение. Этот вид **гимнастики интересен тем**, что **родители** не просто выполняют стандартные упражнения, а передают движениями характерные особенности предлагаемого образа, выражая при этом эмоциональное удовольствие и восторг.

Комплекс **танцевально — оздоровительной гимнастики***«Весёлые цыплята»* начинается с упражнений для верхнего плечевого пояса: наклоны головы, работа кистями рук, движения плечами, имитируя характерные движения цыплят. Затем движения усложняются сочетанием их с различными видами ходьбы, прыжками и **танцевальными движениями**. Данные упражнения выполняются из разных исходных положений. После разучивания упражнений, входящих в данный комплекс **танцевально — оздоровительной гимнастики**, **родителям** и детям предлагается проявить **танцевальное творчество**, придумать и дополнить комплекс своими оригинальными движениями, дать им названия.

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.

Комплекс упражнений

**танцевально- оздоровительной гимнастики**

*«Весёлые цыплята»*

*(Песня "Цып, цып, цып мои цыплята" Даяна)*

1.*«Крылышки»*. И. п.: ноги вместе, руки опущены вниз и чуть разведены в стороны. Взмахивать кистями рук, имитируя движения крылышек. *(15 раз)*

2.*«Шагаем»*. И. п.: то же.

1 -8 – ходьба вокруг себя в правую сторону, взмахивая кистями рук;

9-12– выполнить по два наклона головы вправо и влево.

То же, в другую сторону. *(2 раза)*

3.*«Красуемся оперением»*. И. п.: ноги на ширине стопы, руки за спиной, чуть свести лопатки.

1-поворот туловища вправо с полуприседом;

2-поворот туловища влево с полуприседом. *(8 раз)*

4.*«Лапки поднимаем»*. И. п.: ноги вместе, руки опущены вниз.

1-2 – поднять правую ногу, согнутую в колене, руки в стороны, взмахнуть два раза кистями рук;

3-4 – и. п.

То же, другой ногой. *(4 раза)*

5.*«Встряхнём пёрышками»*. И. п.: ноги на ширине стопы, руки опущены вниз.

1-полунаклон вперёд-вправо, двигаясь всем туловищем, имитируя встряхивание пёрышками;

2- и. п.

То же, в другую сторону. *(4 раза)*

6. *«Хлопаем крылышками»*. И. п.: ноги вместе, руки вдоль туловища.

1-4 – хлопки по бёдрам ног;

5-8 – присесть, продолжая выполнять хлопки; *(2 раза)*

9-12 – бег на месте.

7. Повторить первое упражнение.

8.*«Ищем червячков»*. И. п.: сидя на пятках, руки за спиной.

1-4 – кивнуть головой справа-налево;

5-8 – стоя на коленях, пожать плечами два раза.

То же, слева-направо. *(4 раза)*

9. Повторить пятое и шестое упражнения из положения стоя на коленях.

10. *«Играем крылышками»*. И. п.: ноги на ширине плеч, руки свести вместе, вытянув перед собой. Поочерёдно поднимать кисть одной руки вверх, одновременно опуская кисть другой руки вниз. *(16 раз)*

11. *«Попрыгаем»*. Прыжки вправо-влево с небольшим наклоном туловища, руки в стороны, взмахивая кистями рук. *(16 раз)*

12. *«Дышим носиком»*. Вдох – медленно поднять правую руку вверх, выдох – опустить, встряхивая кистью руки четыре раза.

То же, левой рукой. *(4 раза)*

13. Повторить шестое упражнение.

14. *«Цыплята устали и расслабляются»*. Потянуться, медленно сесть на пол по-турецки, расслабленные руки положить на колени, голову опустить вниз.

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**.

•Для составления комплекса упражнений можно использовать следующие сюжеты: *«Мы матросы»*, *«Цветные автомобили»*, *«Мишки Гамми»*, *«Пингвины на льдине»*, *«Богатырская сила»*, *«Забавные грибочки»* и другие.

•При выполнении **танцевальных** движений передавать характерные особенности предлагаемого образа.