

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 81 «Мальвина»**

**Конспект практической консультации для воспитателей:
«Проведение утренней гимнастики под музыкальное сопровождение»**

Подготовили:

учитель музыки Резедент Е.В.,
учитель физической культуры Тюменцева К.А.

Теоретическая часть:

Значение утренней гимнастики под музыку в детском саду

Традиционно распорядок дня в детском саду включает в себя утреннюю гимнастику (зарядку). Она проводится в промежутке между приёмом детей в ДООУ и завтраком. Зарядка - важная составляющая двигательной активности дошкольников. Регулярное выполнение упражнений в первой половине дня способствует укреплению здоровья в целом и стимулирует защитные функции организма.

Использование музыки для сопровождения упражнений утренней гимнастики (с учетом выполнения задач физического воспитания) – одно из активных общений ребенка с музыкой, ведь таким образом, решаются задачи и музыкального и физического воспитания детей.

Функции музыкального сопровождения утренней гимнастики

Музыка при выполнении утренней гимнастики в детском саду выполняет ряд функций:

- **Сигнал к началу и завершению упражнений.** Мелодия помогает детям сориентироваться, когда начинать движение, а когда пора остановиться. Младшим дошкольникам бывает сложно сориентироваться по словесной команде воспитателя, поэтому все движения на зарядке с воспитанниками 1,5–4 лет выполняются под музыку.
- **Определение темпа элементов зарядки:** маршировки, бега, прыжков, наклонов, поворотов, махов. Дети должны синхронно выполнять движения. Ориентироваться на ритм музыки детям доступнее, чем на движения одноклассников. Во время ходьбы не собьёшься, если шагаешь в ритм звучащему маршу.
- **Указание на характер упражнений.** Медленная мелодия подразумевает плавные движения, быстрая — ритмичные действия. Музыка способствует выразительному выполнению зарядки, дети стремятся делать упражнения не механически, а эмоционально.
- **Развитие музыкальных способностей.** Музыка сопровождает ребят на различных занятиях и мероприятиях в детском саду. Воспитанники учатся слушать и понимать мелодии и песни на занятиях с музыкальным руководителем, во время подготовки к утренникам, на тематических досугах, в театральном уголке. Умение воспринимать красоту музыки приходит

постепенно. Зарядка под музыку развивает у детей чувство ритма, способность распознавать эмоциональные интонации мелодии и их оттенки.

- Терапевтический эффект. Прослушивание музыки создаёт бодрое настроение, препятствует переутомлению и появлению негативных эмоций.

Прослушивание музыки, помимо всего прочего, оказывает положительное воздействие на развитие интеллектуальных способностей дошкольников.

Музыка как вид искусства всегда содержательна, поэтому движения под музыку становятся, осмыслены, эмоционально окрашены. Надо иметь в виду, что, так же как и на занятиях физкультуры, **не следует на зарядке под музыку выполнять движения под счет.**

Все упражнения, включенные в комплекс утренней гимнастики, должны быть хорошо знакомы детям. Разучивание упражнений осуществляется на физкультурном занятии без музыки под счёт.

В период разучивания упражнений воспитателю следует использовать бубен. Четкие удары в бубен хорошо регулируют темп выполнения упражнений. Во время бега надо изменять силу звука и характер звучания бубна (тремоло). В противном случае ребенок не чувствует ритмичности, его шаг становится дробным, мелким (семенящим).

Если упражнения выполняются с музыкальным сопровождением, то бубен уже не используется, слова и звуки не произносятся, так как регулированию дыхания во время упражнения способствует точное соблюдение протяженности музыкальной фразы.

Движения становятся более совершенными, когда они выполняются в сопровождении музыки. Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение, влияет на выразительность детских движений. В соответствии с характером музыкального произведения (бодрый, энергичный, плавный, спокойный) движения детей приобретают различный характер. Они могут быть четкими, энергичными и легкими, мягкими, плавными, спокойными.

Музыка может содействовать большей амплитуде движений или, наоборот, вызывать их сдержанность, четкость в исполнении. Такое разнообразие исполнения движений в зависимости от характера музыкального произведения влияет на их совершенствование. Движения становятся непринужденными, координированными, ритмичными, правильно отражающими характер музыкального произведения.

Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку влияет на повышение функциональных процессов организма, содействуя его общему оздоровлению и формированию правильной осанки, воспитывает художественный вкус, любовь к движениям, вызывает у детей положительный эмоциональный тонус.

Основная классификация общеразвивающих упражнений (в соответствии с их воздействием на отдельные части тела) проводится по анатомическому признаку: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног...

Особенности музыкального сопровождения

Музыкальное сопровождение физических упражнений должно отвечать определенным требованиям:

- ведущая роль отводится двигательным задачам;

- характер музыки соответствует характеру движения.

Наиболее целесообразно проводить под музыку некоторые основные движения (ходьбу, бег, подпрыгивания), строевые и общеразвивающие упражнения с элементами художественной гимнастики. Если физические упражнения выполняются с достаточным напряжением, в индивидуальном ритме (упражнения в равновесии, лазании, метании в цель, прыжки в высоту, длину и др.), не следует использовать музыку.

Каждое движение имеет своеобразный характер, поэтому необходимо найти для него соответствующее музыкальное сопровождение. Например: четкие взмахи флажками требуют бодрой, энергичной музыки; отрывистые поскоки, притопы – легкой, игривой; покачивание цветами или лентами – нежной, напевной и т.п. Вместе с тем один и тот же вид движения может носить разный характер. Например, ходьба в начале физкультурного занятия или утренней гимнастики должна быть бодрой и жизнерадостной, поэтому марш подбирается энергичный, умеренно быстрого темпа. В конце занятия ходьба выполняет другую функцию – снижает физиологическую нагрузку, соответственно и маршевая музыка будет спокойной, умеренной.

Подбирая музыку для физических упражнений, необходимо учитывать возраст детей, поскольку у малышей физиологические возможности достаточно ограничены (короткий шаг, относительный умеренный темп передвижения и т.д.). Музыкальные произведения для ходьбы, бега, подпрыгиваний должны быть яркими, выразительными, умеренного темпа, с четкой фразировкой, контрастного характера.

Музыка на утренней гимнастике

Утренняя гимнастика создает бодрое настроение, подготавливает детский организм к различным видам деятельности. Подбирая музыкальное сопровождение, следует учитывать физиологическую нагрузку, возрастные особенности детей, соответствие характеру движений, условия детского сада.

Некоторые условия использования музыкального сопровождения

Применение музыкального сопровождения в процессе обучения физическим упражнениям зависит от этапов их разучивания. При ознакомлении с движением, его показе музыка облегчает восприятие. После показа упражнения дается ее характеристика. Например, воспитатель показывает упражнение с обручем в сопровождении «Вальса» Б. Асафьева, затем говорит: «Музыка спокойная, певучая, негромкая, и движения должны быть мягкими, неторопливыми, плавными».

Разучивание отдельных элементов движения проводится без музыки, так как ее восприятие на этом этапе снижает сознательное управление двигательными навыками и может привести к механическому их воспроизведению. Когда упражнение освоено, его вновь проводят с музыкальным сопровождением. Такая методика обучения повышает точность, четкость выполнения движений, выразительность.

В качестве музыкального сопровождения основных видов движений упражнений используются народная, классическая музыка, сочинения советских и зарубежных авторов.

Комплекс упражнений для утренней гимнастики предварительно разучивается с детьми на занятиях по физкультуре без музыкального сопровождения. Воспитатель может проводить его с музыкальным сопровождением только тогда, когда дети

усвоили способ выполнения движения и могут подчинить его музыке. Например, постепенно вводится музыка в выполнение дыхательных действий, наклонов, прыжков, движений с предметами (палками, обручами, лентами). В нашем учреждении комплекс упражнений утренней зарядки меняется каждые 2 недели.

Практическая часть:

Учитель: Сегодня мы с вами будем в роли детей и проведём утреннюю гимнастику с предметами (*Приложение 1*) и без предметов (*Приложение 2*), для каждой возрастной группы. Предлагаю построиться вдоль стульчиков за мной и внимательно слушать мои команды.

КОМПЛЕКС УГГ (с платочком)
для детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному	10 с	Спина прямая, руки работают, идем по белой полоске
- ходьба широким шагом	10 с	Руки на пояс
- бег в колонне по одному	10 с	Друг друга не обгонять, дышать носом, соблюдать дистанцию
- ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания	10 с	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
1. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, платочек в руках за спиной. 1-2 – руки через стороны вверх, переложить платочек из одной руки в другую, вернуться в и.п. 3-4 – то же	4 раза 5 раз	Руки не сгибать, платочек держим за уголок.
2. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, платочек в руках вниз. 1-2 – наклон вперед, руки с платочком вперед, вернуться в и.п. 3-4 – то же	3 раза 4 раза	Тянуться за платочком.
3. И.П. – стойка, ноги вместе, платочек в руках согнутых в локтях перед грудью. 1-2 – поворот вправо, пружинка, вернуться в и.п. 3-4 – то же влево	4 раза 5 раз	Платочек держать за два уголка.
4. И.П. – стойка, ноги вместе, платочек в правой руке. 1-2 – наклон вперед, переложить платочек за ногами в левую руку, вернуться в и.п. 3-4 – то же, в правую руку	3 раза 4 раза	Платочек держать крепко, за уголок.
5. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе, платочек на полу. 1-8 – прыжки вокруг платочка	1 раз	Толкаться двумя ногами. Ноги «пружинки».
Заключительная часть:		
Ходьба на месте. Упражнение на восстановление дыхания.	10 с 3 раза	Платочек перед собой, носом - вдох, выдох - ртом – дуем на платочки.

КОМПЛЕКС УГГ
для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному	10 с	Спина прямая, руки работают
- ходьба с различным положением рук	10 с	Не останавливаться
- бег в колонне по одному	10 с	Дышать носом, соблюдать дистанцию
- ходьба с восстановлением дыхания	10 с	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
1. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 – правой рукой сделать козырек, левая нога в сторону на носок, вернуться в и.п. 3-4 – то же левой рукой и правой ногой	5-6 раз 6-7 раз	Спина прямая, носок тянуть, нога прямая.
2. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью 1-2 – наклон вправо, левая рука вверх над головой, правая рука вниз, вернуться в и.п. 3-4 – то же влево	5-6 раз 6-7 раз	Пальцы вместе, руки прямые, тянуться.
3. И.П. – присед, руки касаются пол. 1-4 – плавно подняться на носки, руки вверх 5-8 – вернуться в и.п.	5-6 раз 6-7 раз	Тянуться как можно выше.
4. И.П. – сед, ноги вместе, руки перед грудью. 1-4 – ходьба на ягодицах вперед. 5-8 – ходьба на ягодицах назад, и.п.	4-5 раз 5-6 раз	Ноги не сгибать.
5. И.п. – сед в группировке. 1-2 – перекач на спину 3-4 – вернуться в и.п.	5 раз 6 раз	Ноги обхватить руками крепко.
6. И.п. – ноги вместе, руки на пояс. 1-7 – прыжки на двух ногах 8 – высокое выпрыгивание вверх, подтянув колени к себе	1 раз 2 раза	Стараться подпрыгнуть как можно выше.
Заключительная часть:		
- ходьба на месте. - упражнение на восстановление дыхания. - выход из зала	10 с 3 раза	Носом – вдох, выход – ртом. Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!