

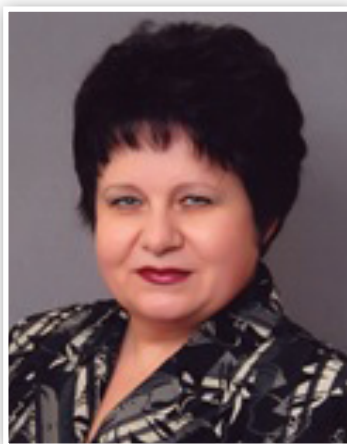


4. МАЙСТЕР-КЛАС



Серафима Яківна Школьнік,

викладач-методист
Харківського коледжу
Комунального закладу
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради,
м. Харків, Україна



Тетяна Василівна Бешапошникова,

викладач-методист
Харківського коледжу
Комунального закладу
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради,
м. Харків, Україна



Зоя Данилівна Ланцюженко,

викладач-методист
Харківського коледжу
Комунального закладу
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради,
м. Харків, Україна

ВИКОРИСТАННЯ МУЗИЧНИХ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК У ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Здоров'я дітей має бути важливим чинником для держави, вихователів і батьків. На жаль у наш час діти почали вести більш статичний спосіб життя, стали замало часу проводити на повітрі, грати в рухливі ігри, почали більше захоплюватися комп'ютерними іграми. Доволі часто батьки обмежують рухову активність дітей, утихомирюючи їх або навіть забороняючи бігати, стрибати, тобто, «заважати» дорослим. Нерідко можна почути: «Не бігай, бо спітнієш та застудишся», «Не катайся на велосипеді, бо впадеш» тощо. Подібні обмеження та заборони жодним чином не сприяють фізичному й психічному розвитку дитини, закріпленню рухових навичок, загартуванню та пристосуванню до мінливого зовнішнього середовища тощо. Гіподинамія призводить до зниження імунітету та підвищення захворюваності у дітей.

Якщо батьки не в змозі розв'язати проблему культури здоров'я, то цю роботу має вести дошкільний навчальний заклад, забезпечуючи рухову активність на прогулянці та під час різноманітних занять. Разом з рухливими іграми і спортивними розвагами вихователі використовують «малі» форми занять фізичними вправами – фізкультхвилинки (короточасні фізичні вправи для активного відпочинку і відновлення працездатності).

Запропоновані авторські музичні фізкультхвилинки містять нескладну для запам'ятовування мелодію з цікавим коротким сюжетним віршиком, під який легко можна здійснювати відповідні музично-ритмічні рухи. Створюючи музичні фізкультхвилинки, автори керувалися такими принципами. Вправи мають бути прості й доступні для виконання, відповідати будові й функціям їхнього рухового апарату, не вимагати значної витрати нервової та м'язової енергії, викликати позитивні реакції, а також бути різними за видами рухів й охоплювати різні групи великих м'язів. Потрібно долучати до комплексу звичайні рухові та імітаційні вправи: останні більш зацікавлюють дітей молодших груп, сприяють емоційному піднесенню.

В усіх групах ДНЗ фізкультхвилинки потрібно проводити під час занять з математики, малювання, ліплення, рідної мови, на логоритмічних заняттях приблизно через 10 хв із початку навчання. Сигналом для проведення фізкультхвилинки має бути поведінка дітей (зниження уваги, зайві розмови, відволікання, вертлявість). Виконання фізкультхвилинок поліпшить мозковий кровообіг, наповнить судини киснем, зніме м'язову напругу. Для цього рекомендовано виконувати потягування, нахили, підскоки, присідання,



дихальні вправи, рухи руками, ногами, повороти тулуба, також корисними є вправи для розслаблення м'язів очей. Музичні фізкультхвилинки мають виконуватися легко, без напруги, весело, з гумором, створюючи позитивний емоційний фон. Щоб однотипні фізкультхвилинки не набридали дітям, через деякий час їх потрібно видозмінювати та варіювати. Тривалість проведення фізкультхвилинки на четвертому році життя – 2–3 хвилини, на п'ятому – 3–4 хвилини, на шостому – 4–5 хвилин.

Вихователь кожної групи має добре знати, вміти правильно пояснити й показати вправи, які він пропонує дітям. Він мусить також знати, скільки разів і в якому темпі можна повторювати кожну вправу. Пояснювання вправ повинно бути зрозумілим, чітким і виразним. Демонструючи вправи, вихователь має виконувати їх вільно, без напруження, правильно й красиво, враховуючи, що дошкільнята досить точно копіюють дії дорослих. Від того, як подано ту чи іншу вправу, залежить й опанування її дітьми.

Виконання фізкультхвилинки під музичний супровід робить їх більш емоційними, сприяє більш ритмічному й координованому виконанню вправ. Музика зумовлює темп рухів, допомагає виконати їх виразно й точно. Діти навчаються також правильно сприймати відтінки твору і відповідно до музики змінювати характер своїх рухів. Якщо у дитини погана координація рухів, то її важко навчити діяти відповідно до музики. Тому під час розучування вправи необхідно спочатку показати й виконати цей рух декілька разів без музики під ритм та розрахунок вихователя. Після цього вправу виконують під музику. Знайомі вправи можна починати одразу з виконання під музику.

Координація рухів із мовленням під музику є корисним засобом всебічного розвитку дітей, зокрема подолання мовленнєвих вад. Ритмічне узгодження всіх реакцій організму виправляє навіть такий важкий недолік мовлення, як заїкання. Рухи під музику є одним із ефективних методів розвитку музичних здібностей, заснованих на природній руховій реакції на музику, яка властива будь-якій дитині. Музично-ритмічні хвилинки розвивають почуття ритму, музичний слух, образне мислення, усі види пам'яті, увагу, голос, пластику, координацію рухів і мовлення, орієнтацію в просторі, артистизм тощо. Під час проведення музично-ритмічних хвилинки діти опановують елементи танцю, різні види плескань. Віршований текст фізкультхвилинки краще запам'ятовується саме під музику, оскільки він відображає зміст усіх рухів, що надає можливість вихователю витратити менше часу для пояснення низки рухів, а також відкриває простір для творчості, фантазії. Вихователь може запропонувати дітям самим дібрати рухи відповідно до віршованого тексту.

Під час виконання вправ вихователь разом з дітьми має робити рухи з одночасним проспівуванням. Якщо у групі немає музичного інструменту, то потрібно залучити до цього процесу вчителя музичного мистецтва, який зробить фонограми фізкультхвилинки. Акомпанемент до вправ має бути нескладним і

мати вигляд або простих акордів чи інтервалів, або легкої фактури (наприклад, полька). Усе залежить від характеру, темпу і змісту фізкультхвилинки. Музичний супровід дає змогу створити певний образ, активізує творчі прояви, удосконалює музичні здібності, розвиває емоційність дошкільників.

Пропонуємо декілька музично-ритмічних вправ для різних груп м'язів.

Вправа 1. Гуси-лебеді

Помірно

Руки за текстом

Вправа спрямована на розслаблення м'язів рук.

Вправа 2. Допитлива Федора

Рухливо

Вправа спрямована на розслаблення м'язів очей. Проспівуючи діти роблять ритмічні рухи очима спочатку ліворуч та праворуч, потім вгору і вниз.

**Вправа 3. Наші ніжки**

Жваво

Наші ніжки, раз, два, три! Наносок, на каблучок.
 Ру-ки в бо-ки, раз, два, три! Ми тан-цю - ем го-па-чок.
 Як пру-жин - ки, раз, два, три, всі при-сі - ли, раз, два, три!
 За-сі-я - лась: ха-ха-ха, всі зра-ді - ли: у - ха-ха!

Рухи за текстом

Цей вид вправи – танцювальний, у ній використовують різні ритмічні танцювальні рухи (колупалочка, напівприсяд із поворотом).

Вправа 4. Підскоки

У ритмі польки

Ніж-ки разом, ру-ки в божи, по-чина-є мо підскоки,
 По-стриба-ли, постриба-ли і ло-ле-жа - ми всі стали.
 стеж-ко - ю стри - ба - є - мо, ні - жень - ки мі - ня - є - мо.
 На од-ній сто - но - зі у бо - ло-ті, у гри - зі.
 Сприт-ні жаб-ки по-стриба-ли, «ква-ква-ква» - во - ни кри-ча-ли.
 Скік, стриб, стриб-під-скік, по-стри-бав я скіль-ки зміг.

Рухи за текстом

Цей вид вправи – спортивний. Діти роблять підскоки на місці, уперед, навпочіпки.

Вправа 5. Весна

Помірно

Ось при - йшла до нас вес - на,
 у - сміх-ну-лась всім во - на. Враз про-ки-ну-ли-ся кві-ти,
 ви-біг-ли на га-нок ді-ти. Пташ-ки по-ча-ли спі-ва-ти,
 зай-ці - ве - се - ло стри - ба - ти.

Рухи за текстом

Вправа містить багато різновидів рухів. Спочатку маршування, яке потребує намагання досягти правильної координації рухів рук та ніг, потім легкий біг на місці. Помахи рук імітують крильця пташок, а стрибки – рухи зайченят.

Зробивши ці або подібні музично-ритмічні вправи, діти відпочинуть й швидко відновлять сили та працездатність. Вихователі мають докласти всіх зусиль, щоб навчання дітей було безпечним для їхнього здоров'я, приносило радість і задоволення, сприяло творчому натхненню й позитивним емоціям. Цьому сприятимуть музично-ритмічні вправи – фізкультхвилинки.