1. *«*Горизонтально-пластический балет как одна из технологий физкультурно-оздоровительной работы со старшими дошкольниками.*»*
2. Горобцова Ольга Ивановна
3. Инструктор по физической культуре
4. СП «Детский сад №69» ГБОУ СОШ № 6 г. Сызрани

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Разрешите представить вам мастер-класс по теме: *«*Горизонтально-пластический балет как одна из технологий физкультурно-оздоровительной работы со старшими дошкольниками.

Горизонтально-пластический балет (ГПБ)-это новая альтернативная система физического воспитания,спортивной тренировки,коррекции, оздоровления и творческого самовыражения детей посредством движений, музыки и театрализации.

Автор технологии ГПБ доктор пндагогических наук Н.Н.Ефименко.

Слово « горизонтальный» в названии означает твердую приверженность первой заповеди авторской программы- «Следуй логике пртроды!» Все начальные позы в программах пластик шоу горизонтированы:

- упражнения в положении лежа на спине;

-упражнения в положении лежа на боку;

-упражнения в положении лежа на животе;

-переворачивание со спины на живот и обратно;

-упражнения в ползании по-пластунски;

-упражнения на четвереньках на месте;

-упражнения в ползании на четвереньках;

-упражнения в положении сидя на месте;

-упражнения передвижение в положении сидя;

-упражнения на коленях на месте;

-упражнения в передвижении на коленях.

Слово «пластический» означает , что главным при выполнении программы является относительно медленный, спокойный, плавный стиль движений.

Слово « балет» - означает, что физические упражнения выполняются под соответствующую музыку, с использованием элементов хореографии.

Формы организации ГПБ

-утренней гимнастики пробуждения;

-в качестве самостоятельной формы физического воспитания детей;

-вместо традиционной подготовительной части занятия по физической деятельности;

-в качестве фрагмента занятия по музыкальной деятельности;

-в качестве фрагмента утренника, выступления, шоу;

-в форме гравитационной разгрузки скелета (позвоночного столба) после относительно долгих учебных нагрузок;

-в форме коррекционной работы по преодолению двигательных нарушений.

Стартовые позы в пластик – шоу.

-на боку в позе эмбриона;

-на боку в позе полуэмбриона;

-на спине в позе эмбриона , обхватив голени руками;

-на животе в позе эмбриона;

-на спине в расслабленной позе, руки вдоль туловища ладонями вниз, ступни естественно разведены наружу.

-на животе, голова повернута на бок, руки вдоль туловища ладонями вверх, стопы несколько внутрь.

Позы финиша в пластик-шоу.

-на высоких коленях, взгляд направлен вперед-вверх, руки разведены и выпрямлены вверх – в - стороны;

-на высоких коленях, в парах, стоя напротив друг друга, держась кистями выпрямленных вверх и слегка разведенных рук.

-на высоких коленях, в парах, стоя рядом друг сдругом,соединив вверху разноименные кисти рук.

-на одном колене, другая нога согнута в колене, выносится вперед и опирается на носок.

-на высоких коленях \в парах, стоя спиной друг к другу, соединив кисти слегка разведенных рук.

**«ПУТЕШЕСТВИЕ ВОЛШЕБНОГО ГЛОБУСА В СТРАНУ ЗНАНИЙ »**

Ход Занятия

**Зал** ( стены и пол) украшен в стиле школьной тематики. Дети ложатся кругом или полукругом ( мальчики - слева, девочки - справа) головой к зрителям на правый бок в позу эмбриона, закрывают глаза и расслабляются. Тихо звучит релаксационная музыка.

*Итак, мы с вами попали в удивительное место и сейчас послушаем сказочную историю. В большом дворе за высокими деревьями скрывался красивый детский садик. Он радостно глядел на мир сияющими от блеска солнечных лучей окнами. Под крышей жили ласточки, а вокруг садика росли чудесные цветы. В своих кроватках в тихое послеобеденное время, отдыхали мальчики и девочки. Сегодня для них счастливый день: пока они спали, добрая фея прислала им удивительный подарок в виде маленького волшебного шара .*

**Упражнение 1** **" Удивительный подарок"** : и. п. лежа на правом боку в позе эмбриона, головой к зрителям, мяч держать в руках, согнутых в локтях. Это релаксационная поза для достижения гравитационной разгрузки позвоночника и снижение психического возбуждения.

*Это был кругленький Глобус, а на нем были видны горы, равнины, реки и моря. Добрый Глобус попал к умным мальчикам и девочкам. И сейчас мы с вами перенесемся в страну Знаний - поиграем в школу, где нас ждут интересные приключения.*

**Упражнение 2. " Путешествие в страну Знаний":** из и. п. лежа на правом боку в позе эмбриона, руки, согнутые в локтях, держат мяч переворачивая с боку на бок, сначала в одну сторону, а затем - в другую.

*А попали мы с Глобусом в самую обыкновенную школу, где много детей, которых учат мудрые учителя. Тут весело звенит школьный звонок, словно блестящий звонкий колокольчик!*

**Упражнение 3. " Звонкий колокольчик " :**  из и. п. лежа на спине в позе группировки раскачивание вперед - назад, удерживая мяч между голенями и обхватив руками колени.

*Глобусу сразу же очень понравилось, как проходят уроки. Вместе с детьми он учится читать, писать, считать, изучать и другие предметы, бегать радоваться жизни! Иногда он любили мечтать...*

**Упражнение 4. " Пишем и считаем":** из и. п. лежа на спине. мяч в руках выполнение различных движений руками : вверх- вниз, вправо- влево, перекаты мяча по ковру над головой вправо - влево .

*И мечтал он о том, что, когда вырастет, станет учителем и сможет научить своих друзей - глобусов всему - всему, чему научился в школе.*

**Упражнение 5. " Мечтания Глобуса " :** из и. п. лежа на спине, мяч в согнутых руках перед грудью сгибание туловища до угла 30-40 % с последующим возвращением в исходное положение.

*В это время в классе учитель объявил урок математики. Тут наши мальчики и девочки и познакомились с учебником и тетрадкой в клетку. Давайте выполним задание - нарисуем фигуру ( круг, квадрат, треугольник).*

**Упражнение 6 ." рисуем фигуры" :** из и. п. лежа на спине, взявшись за руки, удерживая мяч между голеней, одновременное поднимание и рисование вышеперечисленных фигур полусогнутыми и приподнятыми до угла 30 -40 % ногами с возвращением в исходное положение.

*Глобус рассказывает, что на уроке уже не просто играют, а учатся. Если долго неподвижно сидеть на уроке и на перемене, то будет болеть спина. играть в школе можно: на перемене, в коридоре , на площадке, в физкультурном зале! Двигаться очень полезно!*

**Упражнение 7 . 2Подвижные игры" :** из и. п. лежа на животе, с опорой на предплечья согнутых в локтях рук, удерживая мяч между коленей, повороты головы в левую и правую стороны при одновременном сгибании ног.

*В жизни существует много правил: есть правила питания, правила для игр, поведения в лесу, на дороге, в гостях и в других местах.*

*Правило - это совет, как поступать правильно. Первое правило: в школе все ученики здороваются с учителями и друг с другом : " Здравствуйте! Привет ! Здравствуй!"*

**Упражнение 8. " Здравствуйте" :** из и. п. лежа на животе лицом к зрителям, мяч в руках, ноги прямые кратковременные одновременные поднятия рук и ног.

*Второе правило: до звонка на урок готовим и приводим в порядок все необходимое для учебы. А когда прозвенит звонок, ученики дружно ждут приглашения учителя около своей парты.*

**Упражнение 9 ."Подготовка к уроку":** ползание на низких четвереньках, удерживания мяч руками : сначала вперед, затем назад.

*Третье правило: чтобы узнать новое и многому научиться на уроке, ученики внимательно слушают и выполняют требования учителя. К товарищу обращаются с просьбой редко и только шепотом, а к учителю - подняв руку, если хотят отвечать или сказать что-то важное.*

**Упражнение 10. "Обращение к учителю":** из и. п. на задних низких четвереньках, мяч лежит между бедрами и животом поочередное поднимание рук.

*Тут произошла беда: дети, играя, уронили наш волшебный Глобус .*

*Он упал, треснул и закатился под парту. И загрустил наш маленький земной шар.*

**Упражнение 11. "Школьная парта":** из и. п. на задних низких четвереньках, мяч на ковре под спиной принять позу на задних средних четвереньках.

*Тут наши сообразительные мальчики и девочки подняли Глобус из -под парты и стали его поглаживать и осторожно, словно мяч. катать по ковру вперед - назад , влево -вправо.*

**Упражнение 12. "Волшебное исцеление":**  из и. п. сидя на ягодицах, мяч в руках спереди на полу. ноги врозь катание мяча по ковру вперед- назад, вправо -влево.

*наконец ожил наш герой и очень обрадовался. Он чувствовал, что добрые ученики не оставят его в беде .Ведь Глобус был в хороших руках. А в знак благодарности подарил всем детям новые школьные башмачки. Давайте покачаем Глобус в наших новых и красивых башмачках!*

**Упражнение 13."Чудо - башмачки":** из и. п. сидя на ягодицах, упор руками сзади, мяч зажат между щиколотками одновременное поднимание полусогнутых ног до угла 40 -45 %.

*Солнышко стало спускаться за горизонт и добрая фея уже указывает нам дорогу домой. Пора возвращаться в детский сад. До Свидания, школа! До скорой встречи осенью, когда мы станем школьниками!*

**Упражнение 14." Возвращение в детский сад":** из и.п. сидя на ягодицах, руки с мячом сзади передвижение вперед, а затем назад при помощи шаговых движений ягодицами - бедрами.

*Вот какое сказочное путешествие в страну Знаний подарил нам волшебный Глобус. Мы многое узнали о школе, в которую вы скоро попадете, о поступках героев, о том, как учатся прощать и любить, как относиться к урокам и к своему здоровью , как решать возникающие школьные проблемы. Будем с нетерпением ждать новую школьную сказку. Спасибо тебе, волшебный Глобус! До встречи в школе!*

**Упражнение 15."Благодарные герои":** из и. п. на высоких коленях, мяч в руках вверху, одна нога выносится вперед и стоит стопой на опоре выполнять наклоны туловища и рук вперед- назад, вправо- влево.

Мальчики за девочками, держа каждый свой " глобус", дружно делают поклон и выходят в колонну по одному из зала.