**Мастер класс для музыкальных руководителей**

 **Ход мероприятия**

 Каждый ребенок открыт для музыки с рождения, надо только помочь ему увидеть богатство и разнообразие мира, познать себя и тогда, став частью души, музыка поселится в нем навечно. Именно музыка призвана помочь обрести чувство гармонии и слияния своего внутреннего мира с миром внешним. Музыка – больше, чем украшение и эстетическое дополнение к жизни.

 Музыкальное движение – это синтез музыки и движения, где первоосновой является музыка. Чем раньше ребенок воспримет гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, особенно в таком виде деятельности, как движение под музыку, тем более гармоничным, естественным и успешным будет дальнейшее развитие ребенка и возможно, меньше будет проблем у наших детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формирования красивой осанки. Дети эффективнее воспринимают музыку, когда они воздействуют в комплексе с движением, словом.

 Предлагаю вашему вниманию игры, упражнения, которые вы можете использовать на занятиях и в повседневной жизни детей для развития музыкальных и творческих способностей.

 Человек должен быть всесторонне развит. Предлагаю вашему вниманию игры и упражнения, которые вы можете использовать в дальнейшей в своей работе с детьми.

 **Ритмическая игра « Зайчики»**

*(****Эта игра подходит для детей раннего и младшего возраста)***

Под веселую польку дети на каждую фразу поочередно выполняют ритмические движения.

Барабан, барабан, барабанит по утрам

*( Имитация игры на барабане- бьют ладошками по коленям)*

Все быстрей, быстрей, быстрей, барабанит он сильней

*( ускоряемся*)

Шевелятся пальчики – ушки, как у зайчика

 *( разминаем пальчики над головой)*

Скачет зайка по дорожке, быстрые у зайки ножки

 *( прыжки)*

Присел зайка на пенечке. *( присесть на корточки)*

Нет ли лисоньки в лесочке?

Смотрит зайка тут и там, смотрит он по сторонам

 *( повороты головы)*

Упал зайка, ой- ой- ой! Хочет заинька домой.

 *( лечь на спину и барахтаться)*

Вставай зайка ровно. Иди домой спокойно

 *( шагают)*

 **Следующее упражнение подходит для детей среднего и старшего возраста.**

 **Театр пантомимы**

 **Упражнение « Сказочные человечки»**

Участники игры двигаются ритмично под музыку изображая:

- Деревянных человечков *( как Буратино, двигают руками и ногами как на шарнирах или как роботы)*

-Человечков стеклянных *( идут осторожно, боясь разбиться*)

- Веревочных человечков ( *расслабленное, хаотичное движение рук и ног)*

-Чугунных человечков *(тяжелая поступь, напряженно и медленно, суставы неподвижны)*

Эти элементы пантомимы необходимы для абстрактного мышления и для полного раскрытия образов в театральных постановках.

 Подобное коллективное творчество позволяет даже робкому ребенку проявить себя, тем более, что некоторые роли ( или партии) могут исполнять несколько детей одновременно. Взрослый должен мягко направлять детей, не подавляя инициативу, поддерживая их поиски.

**Игротренинги – помимо широкого спектра развивающих задач, решают проблему увлекательного и полезного занятия.**

 **Релакс**

 **Упражнение « Куклы – марионетки»**

Представьте, что к каждому суставчику привязана нить. Сначала все нити натянуты: «куклы» стоят с прямыми спинами и высоко поднятыми руками, так как к кончикам их пальцев тоже привязаны нити. Но вот начинаю поочередно «отрезать ножницами» нити, идущие от пальцев, и они свободно опускаются. Когда «отрезаю» нити от локтей, свободно опускаются руки. Дальше «отрезаю» ниточки от головы, спины, коленей. Наша «марионетка» совсем расслабилась и либо села на корточки, либо мягко опустилась на пол.

Это упражнение учит детей релаксации ( расслаблению). Да и полежать на полу во время занятия – большое удовольствие для малыша.

 **Рефлексия**

 Необходимым условием развития воображения, пластической выразительности является умение ребенка владеть своим телом, так называемая мышечная свобода. Психотерапевтическое воздействие основано на создании особой атмосферы эмоциональной теплоты, эмпатии, доверия в процессе работы.

Наша память сохраняет:

 10% из того, что мы слышим

50% из того, что мы видим

90% из того, что мы делаем

Просто необходимо в процесс освоения музыкального языка ввести действие.

**Партерная гимнастика** для развития пластики, растяжки, осанки, координации движения, улучшения кровообращения и дыхания на основе философии Хатха и Раджа Йоги.

Эти упражнения приемлемы для всех возрастов, а так же для детей с ограниченными возможностями здоровья.

**«Портер»** - от французского слова – плотно к полу

*(понадобится коврик, так как все упражнения выполняются в положении лежа или сидя)*

**Все упражнения выполняются очень медленно!**

**1упр. « Стопы»** - сидя на полу, руки в упоре сзади, переминаем стопы. *Это упражнение служит для растяжки и эластичности связок;*

**2 упр. «Мостик»** - лежа на полу, плечи плотно прижаты к полу, отрываем от пола спину, поднимаемся как можно выше.

*Здесь продолжаем развивать стопы и плечевой пояс*.

 Затем усложняем упражнение, поднимаем поочередно ноги и опускаемся.

*Укрепляется пресс и мышцы спины;*

**3 упр. «Дорожка»** - в положении сидя, руками держим ступни и маленькими шажками выпрямляем ноги;

**4 упр. «Передвижение в портере»** - в положении сидя перемещаемся с помощью ягодиц вперед и назад*. Это упражнение служит для массажа ягодичных мышц;*

**5 упр. «Тахта подмасана» или «Полулотос»** - это элемент растяжки, что *способствует улучшению кровообращения*;

**6 упр. «Замок»** - сидя скрещиваем ноги перед собой и притягиваем их как можно ближе, при этом спина остается ровной. *В этом упражнении участвуют все группы мышц, а так же контроль головного мозга над производимыми действиями.*

**7 упр. «Винт» -** усложняем упражнение и подключаем руки, скрещивая их за спиной. *Это упражнение улучшает амплитуду растяжки.*

**8 упр. «Веер»** - ноги широко расставлены, глубокие наклоны вперед, надо попытаться дотянуться да кончиков носков.

**9упр. «Ножницы» -** в положении сидя, руки в упоре сзади, ноги вместе поднимаем, выполняя «ножницы» и просто опускаем на пол. *Это стабилизирует и закрепляет мышцы спины, развивает мышцы живота.*

**10 упр. «Ныряльщик»** - лежа на животе, вытягиваемся в струну. Голова повернута на бок, чтобы дыхание было свободным. *Поднимаем руки и ноги, фиксируемся на несколько секунд и расслабляясь опускаемся.*

**11 упр. «Лодочка»** - качание. *Улучшает гибкость позвоночника.*

**12 упр. «Кобра»** - из положения лежа на животе, медленно поднимаемся с помощью рук. Живот при этом прижат к полу.

*Упражнение предупреждает остеохондроз и другие нарушения осанки, а так же выводятся соли из позвоночных дисков.*

**13 упр. «Скорпион»** - в положении лежа на животе, сгибая ногу в колене, поднимаем ногу как можно выше, пытаясь пяткой дотянутся до плечевого пояса. *Упражнение разрабатывает координацию движения и гибкость тела.*

**14 упр. « Будда»** - стоя на коленях, нагнувшись вперед, руки отводим как можно выше назад.

*Упражнение служит для восстановления дыхания.*

**15 упр. «Кошечка** - собачка» - игровое упражнение. Прогибаем и выгибаем спину.

Нагрузки бывают: **статические** (упражнения на месте без перемещения);

 **Пассивные (**релаксация);

 **Аэробные** (динамичные)

Аэробные нагрузки развивают танцевальное творчество детей, формирует навыки художественного исполнения.

 Надеюсь, представленный мною материал, вы будете использовать в своей практике!