**Мастер-класс/разминка по командной гимнастике «Энергия движения»**

Родионова О.Н., Кутепова Ю.В., музыкальные руководители детского сада «Дельфин» г. Нефтегорска

Ходьба и движение способствуют игре мозга и работе мысли.

*(Циолковский К.Э.)*

Все мы хотим жить, но жить можно по - разному. Большую часть нашей жизни занимает работа. Мы много работаем и конечно устаём. Любому человеку нужен отдых. А отдыхать можно тоже по - разному, кто то предпочитает лежать на диване возле телевизора, а кто то отдыхает активно.

Если человек привносит в свою жизнь регулярную физическую активность, он начинает лучше себя чувствовать. Есть даже такое понятие: «мышечная радость». В работающей мышечной ткани вырабатываются важные для здоровья вещества — миокины, которые обладают противовоспалительным эффектом.

Во время занятий спортом вырабатываются эндорфины, которые вызывают чувство удовольствия,

И так получается, что люди, которые живут в движении, хотят двигаться еще больше, черпая из своей активности энергию. Отсюда вывод – энергия – это движение чем больше мы будем двигаться, тем больше у нас будет энергии.

Вот и нашим воспитанникам мы хотим привить любовь к активному отдыху через приобщение их к современным видам спорта. В данном случае – через командную гимнастику.

С 2021 года основным направлением региональной опорной площадки в нашем детском саду является ознакомление детей с современными видами спорта. Нами было выбрано несколько видов, в том числе и командная гимнастика.

На наш взгляд командная гимнастика интересна детям, в ней сочетается и спорт и танец одновременно. Командная гимнастика включает в себя соревнования в трех дисциплинах: групповых вольных упражнениях, прыжках с минибатута и прыжках на акробатической дорожке. Все три дисциплины очень привлекательны как для зрителей, так и для самих гимнастов. Существуют мужские, женские и смешанные команды. Число участников от 6 и до 12 . Соревнования проводятся в двух возрастных категориях: среди команд юниоров и взрослых гимнастов.

Для детей дошкольного возраста подходит только один вид соревнований – это вольные упражнения. Вольные упражнения — это гимнастическая программа, которая выполняется под музыку на ковре. Упражнение подчеркивает четкую, слаженную и выразительную работу команды. Программа состоит из гимнастических и хореографических элементов, которые должны выполняться синхронно под музыку.

В апреле 2023 года коллективом нашего детского сада было разработано и проведено окружное мероприятие по командной гимнастике «Территория спорта». В положении были чётко прописаны все виды упражнений, которые должны были обязательно включены в программу выступления.

И сегодня мы с вами и хотим повести мастер – класс/разминку. Приглашаем вас уважаемые коллеги на ковёр.

Так как одним из критериев является одинаковая форма вот, и мы предлагаем вам стать одной командой и украсить свою одежду одинаковым элементом (шарфы).

На 1 этапе мы разучим с вами движения. Повторяйте по показу. (1 минута)

**Пружинные движения** (ногами, руками): Для ног: Пружинные движения в коленях на всей ступне стоя на одном месте. Попеременное пружинное движение при ходьбе (двигаться небольшими шагами, втянуть живот, освободить плечи, тазовый пояс держать горизонтально). Для рук: Имитирующие пружинные силовые движения руками в виде отталкивания, притягивания**.** Амплитуда движения зависит от ритма музыки.

**Взмахи:** И.п. основная стойка. Мах правой рукой вверх–в строну (над головой), левой — вниз–в сторону (за спину) с наклоном туловища вправо. В исходное положение. Мах левой рукой вверх–в сторону (над головой), правой — вниз–в сторону (за спину) с наклоном туловища влево. В исходное положение.

**Наклоны:** 1)И.п. – о.с. Наклоните туловище вперед, с обхватом руками голени как можно ниже.

2)И.п. – наклон вперед, руками упереться в колени, держа спину абсолютно прямой.

**Равновесия:** «Ласточка» И.п. поднимать прямую ногу назад прогибаясь в спине (не наклоняясь плечами вперед, туловище держать ровно) руки держать в стороны для равновесия.

**Повороты:** И.п**. –** о.с., 1 – левую назад на носок, поворот туловища направо, руки в стороны, 2 – и.п. , 3-4 – тоже, что 1-2 налево.

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями кверху,1 – поворот туловища налево, 2 – дугой кверху, правой рукой коснуться левой ладони, 3 – руки в стороны, ладонями кверху, 4 – и.п., 5-8 – тоже, что 1-4 направо.

**Прыжки:** 1.прыжки на месте с различной высотой подскока и взмахом руками;  
2.прыжки с поворотом на 90, 180;

3.прыжки ноги врозь, ноги вместе

На втором этапе, мы будем соединять движения в танце под ритмичную музыку. «Олимпиада 80» Давида Тухманова (1-1,5 мин.)

Уважаемые коллеги, вот мы и порадовали наши мышцы, двигаясь мы получили с вами заряд энергии. Это позволит нам провести остаток дня продуктивно и позитивно. Двигайтесь чаще, заряжайтесь энергией, а пока есть энергия жизнь продолжается!