**«Телесная перкуссия как нетрадиционный метод оздоровления»**

**Цель мастер-класса:**  Познакомить педагогов с инновационной техникой здоровьесберегающих технологий у детей дошкольного возраста «**body** **percussion»**

**Цель:** привлечение интереса ребенка к оздоровительным технологиям  через ознакомление с элементами телесной перкуссии.

**Задачи:**

* Ознакомить с элементами телесной перкуссии и возможностями их применения,
* Развивать творческие способности,
* Способствовать раскрепощению и самовыражению детей,
* Развивать интерес и стимулировать применение элементов телесной перкуссии в повседневной жизни.

**Структура мастер-класса:**

1. Подготовительно-организационный этап.

2. Теоретическая часть: вступительное слово по теме.

3. Практическая часть – занятие с педагогами с показом эффективных приемов здоровьесберегающей технологии
4. Рефлексия – итог мастер-класса.

**Предполагаемый результат:**участники мастер класса получат знания об эффективных приёмах здоровьесберегающей технологии. Педагоги смогут использовать приобретенные знания и приемы в своей практике или сопоставят свой уровень и формы работы с представленными на мастер-классе.

Продолжительность мастер-класса 20 минут

**Материал и оборудование**: фортепиано, детские шумовые инструменты, обручи; мультимедийное оборудование.

Музыка не только фактор облагораживающий, воспитательный.

Музыка - целитель здоровья.

Бехтерев Владимир Михайлович

**1. Подготовительно-организационный этап: (1,5мин)**

**Слайд 1**

Добрый день, уважаемые коллеги! От души желаю приятного, успешного и хорошего дня. Пусть он будет плодотворным и насыщенным.

Сегодня я предлагаю стать вам активными участниками мастер класса.

Начать нашу встречу мне хочется с веселой песни «В этом зале все друзья», простой текст и мелодия, которой поднимают настроение и задают позитивный тон к восприятию информации.



Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс **«Телесная перкуссия как нетрадиционный метод оздоровления»**.

**2. Теоретическая часть: Вступительное слово по теме. (5мин)**

**Слайд 2**

Здоровье человека – тема достаточно актуальная для всех времен и

народов, а в 21 веке она становится первостепенной. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. Экологические проблемы, некачественное питание, эмоциональный дискомфорт - лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на хрупкие детские организмы. Несмотря на тенденцию возрождения в российских семьях здорового образа жизни, активную его пропаганду в средствах массовой информации, по данным системы здравоохранения состояние здоровья детей дошкольного возраста снижается.

         И поэтому актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Технология получила название *«здоровьесберегающие технологии».*

ВОПРОС: Какие вы знаете здоровьесберегающие технологии?

**Слайд 3:**

- ритмопластика, динамические паузы (физминутки)

- подвижные игры, релаксация

- пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз

- дыхательная гимнастика, гимнастика пробуждения

- игротерапия, самомассаж

- музыкотерапия, цветотерапия, сказкотерапия

**Слайд 4**

       Целью музыкально-оздоровительного воспитания в дошкольном образовательном учреждении является укрепление психического и физического здоровья, развитие музыкальных и творческих способностей, формирование потребности в здоровом образе жизни.

       Януш Корчак писал: “Детям совершенно также, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься”.

**Слайд 5**

  Сегодня я поделюсь с Вами опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в своей музыкальной деятельности, а именно технику « Body Percussion».

Body Percussion (перкуссия тела) – направление, в котором в качестве инструмента используется тело, а не голос. Это техника владения своим телом как «музыкальным инструментом» с элементами танца.

Но особенно подходит это тем людям, кто хочет наладить контакт с телом, раскрепоститься, кому интересно творческое самовыражение. Телесная перкуссия также отлично подходит детям. Это прекрасный развивающий инструмент, как для обычных деток, так и для особенных.
Техника Вody percussion широко используется в музыкальной педагогической практике, поскольку она помогает ребенку не просто услышать, а прочувствовать ритм, ощутить его внутри себя и воспроизвести.

Но музыка тела хороша тем, что ее может освоить каждый. Руки и ноги всегда при нас, а чувство ритма у человека врожденное. Более того, чаще всего мы играем непроизвольно. Это отличный способ повеселится и сблизиться с окружающими. Не даром перкуссия тела стала частью музыкальной терапии и тренингов по тимбилдингу. Кроме того, это отличный способ изучить собственные физические возможности и самовыразиться.

Детям нравится заниматься Body Percussion – для них так естественно взаимодействовать с различными частями своего тела, в отличие от взрослых, которым зачастую мешает скованность и зажимы.

**Слайд 6**

Экспериментируя с движениями тела, ритмические рисунки исполняются на разных его частях. Например, это

* *топот ногами или притопы различной силы,*
* *похлопывания по коленям или шлепки одной или двумя руками по бедру,*
* *хлопки в ладоши раскрытыми или согнутыми «лодочкой» ладонями,*
* *щелчки пальцами*.

После того как ребенок начинает уверенно исполнять эти элементы, он начинает экспериментировать и в копилку «звуковых эффектов» добавляются

* *пощёчины с открытым и закрытым ртом,*
* *клацанье языком,*
* *свист,*
* *стук*.

Научившись выражать свое состояние с помощью звуков собственного тела и голоса, познав силу импровизации, дети получают эффективное средство для самовыражения, снятия напряжения, раскрытия собственного потенциала.

**Оздоровительные возможности телесной перкуссии**

Телесная перкуссия действует в трех областях:

* на физическом уровне она стимулирует понимание тела, контроль над движениями и мышечную силу, координацию и равновесие, имеет массажное воздействие;
* на уровне психики она улучшает концентрацию, память и восприятие, когнитивные способности в целом;
* в социально-эмоциональной сфере она помогает выстраивать отношения в группе и ведет к снижению беспокойства при социальных взаимодействиях.

Итак, сегодня я вам представлю упражнения техники «**body** **percussion**», которые я использую на занятиях.

**2. Практическая часть мастер класса. (11мин)**

**Слайд 7**

Чтобы детям было легче запоминать последовательность выполнения движений я делаю вот такие схемы

**Слайд8,9,10**

Для начала хочу представить вам интересную игру на развитие чувства ритма «Веселые обручи» для детей старшего дошкольного возраста.

Педагоги встают в колонну. Под музыку первый двумя ногами перепрыгивает с обруча в обруч, в начале следующей фразы, к нему присоединяется следующий участник. И так, пока не пройдет последний участник.

**Слайд 11**

**Следующее упражнение можно применить уже с детьми средних групп.**

**«Я от тебя убегу, убегу»**

**С помощью техники** телесной перкуссии можно приготовить номер на праздники и развлечения с применением музыкальных инструментов.

«Часики» из мультфильма «Фиксики»

**3.Итоги мастер- класса. Рефлексия. (1мин)**

Вы увидели практические методы и приемы использования упражнений техники **body** **percussion**, которые я рекомендую применять с детьми.

**Вывод:**

Плюсами телесной перкуссии являются:

* Использование музыкального инструмента, который есть у каждого, даже у людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата есть возможность заниматься телесной перкуссией;
* Инструмент, который не требует настройки, при групповой работе не нужно выбирать инструменты в одном строе;
* Хорошо привлекает внимание детей

Что дает телесная перкуссия при работе с группой:

* Возможность слышать себя и других (перекрестная игра, синхронная работа)
* Уверенность в себе, снятие зажимов и стеснения,
* Снятие мышечных зажимов,
* Возможность самовыражения, и высказывания без слов,
* Развитие социальных и коммуникативных навыков.

Рефлексия «Ладошки»

Спасибо, уважаемые коллеги, я благодарю Вас за активную работу.

Спасибо за внимание!