МАДОУ №128 «Полянка»

Конспект занятий по ритмике для старших и подготовительных групп

«Потерянные ботинки»

Составила:

Педагог дополнительного образования

Голубева Е.В.

Владимир 2014

**Цель:** формирование двигательных умений и навыков старших дошкольников.

**Задачи:**

* Закрепление навыков по дыхательной гимнастике, по степ-аэробике
* Развитие чувств взаимопомощи и внимательного отношения к другим, усвоение норм человеческого общения

**Оборудование:** музыкальный центр, фонограмма «Зеленые ботинки», фонограмма «Лётка-енка», фонограмма «Вместе весело шагать»

**Ход занятия**

1. Маршировка. Дети входят в зал под фонограмму «Вместе весело шагать» В. Шаинского (ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, пружинящие шаги, руки на поясе).
2. Педагог обращает внимание детей на ботинки, небрежно стоящие под стульчиком в уголке.

**Педагог:** Ой, смотрите! Ботинки! Странно, что они делают в зале? Какие грустные, несчастные!!! Кто же их тут забыл? (ответы детей)

**Педагог:** Дети, пока хозяин ботинок не нашелся, давайте развеселим их, пригласим потанцевать? У нас и песенка про ботинки есть.

Педагог выносит ботинки в центр зала. Под песенку «Зеленые ботинки», дети выполняют движения по показу.

**Педагог:** Потанцевали мы и повеселились, а ботинкам-то не весело! Может они заболели? Плохо себя чувствуют? Давайте поможем им, покажем дыхательную гимнастику для здоровья.

Дети выполняют несколько базовых упражнений дыхательной гимнастики по Стрельниковой («Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка»)

**1. «Ладошки».**

И.П. встаньте прямо, согните руки в локтях и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки.

 Помните! Вдох носом – активный, выдох через рот - абсолютно пассивный, неслышный.

 Упражнение «Ладошки» можно делать стоя, сидя и лежа.

**2. «Погончики».**

И.П. встаньте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу, на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу. Затем кисти рук возвращаются в и.п. Выше пояса кисти не поднимать.

 Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лежа.

**3. «Насос» («Накачивание шины»).**

 И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом (во второй половине поклона). Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться, и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

 Помните! «Накачивать шину» надо в темпо ритме строевого шага.

 Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.

 Упражнение «Насос» очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.

**4. «Кошка».**

И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног не должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.

**Педагог:** Что-то все же с ботинками не так! Вот и шнурки развязались и кожа облезла! Вы не знаете почему? (ответы детей)

**Педагог:** Конечно, ко всему нужно относиться бережно. И даже к ботинкам. Давайте мы их почистим.

Педагог разучивает движения с детьми без музыки. Далее педагог и дети вместе выполняют ритмопластический этюд «Чистим обувь» (мажут кремом, чистят щеткой, вытирают тряпкой). Потом, все это повторяют под музыку.

**Педагог:** Ну, теперь ботинки у нас чистые, но очень одинокие. Хозяин за ними так и не пришел. Пусть они тогда остаются жить у нас в детском саду, а мы будем с ними дружить.

Педагог садится на стульчик, надевает начищенные ботинки. Предлагает станцевать сидя на стульчике степ ногами под музыку «Лётка-енка». Дети по показу педагога выполняют движения степ-аэробики.

**Педагог:** Ну, вот и замечательно! Ботинки рады. Хорошо жить, когда есть друзья, давайте дружить и дружбу беречь.

1. Выход из зала под фонограмму «Вместе весело шагать» В. Шаинского.

**Педагог:** А вы, ребята, скажите до свидания ботинкам, да идите-ка в группу и посмотрите, не загрустили ли ваши ботинки.