###### **Конспект**

###### **Занятия по ритмической гимнастике**

###### В подготовительной группе.

###### (6- 7 лет.)

Подготовила и провела

инструктор по физическому воспитанию

Ермоленко С.А.

Тема «Мы сильные»

Занятие предназначено для детей подготовительной группы

Возраст 6-7 лет.

Количество детей -27 человек.

Цель :обеспечить двигательную активность ,способствующую тренировке всех функций организма.

Задачи:

1. Упражнять в подскоках и ориентировке в пространстве.

2. Развивать чувство ритма, точность движений, быстроту реакции, внимание, гибкость, пластичность, координационные способности.

3. Совершенствовать навыки выполнения основных движений: бег змейкой, боковой галоп, бег с высоким подниманием бедра, прыжки через препятствия.

4.Упражнять в быстром беге врассыпную, в беге по скамейке и на четвереньках с опорой на ладони и стопы.

Оборудование: зрительные ориентиры (разноцветные конусы),

гимнастические скамейки . веревка

,Продолжительность:30 мин*.*

Музыкальное сопровождение:

Звучит музыка «Раз – два – три» (сл.Панина –муз Варламова)

Звучит песня Дети Орленка (И.Жиганов –О.Юдахина)»

Песня кота Леопольда «В доме 8/16» (Б.Савельев- А.Хайт);

Поппури из м/ф «Бременские музыканты» (Ген. Гладков);

«Танец «По полю,полю» (ВИА «Ариэль»)

«;Веснушки»( И.Резник - И .Николаев)

«Кручу, кручу, кручу педали кручу» (Б.Савельев – А.Хайт);

«Песня Волшебника Сулеймана» (М.Минков – Ю.Энтин);

«Прекрасное далеко» (Е.Крылатов – Ю.Энтин).

«Латвийская народная полька»

Мелодия Ave Maria Ф. Шуберта*.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная часть  Построение в шеренгу, равнение расчет на первый, второй, третий, поворот на право ходьба по залу  *Звучит музыка «Раз – два – три»*  *Ходьба* обычная с энергичным движением рук.  -танцевальным шагом с хлопками перед собой ;  - на носках руки на полочкой;  - в полу приседе руки вперед;  -Скрестным шагом, руки свободны  Ходьба обычная  *Бег* – легкий на носках, руки на поясе;  подскоки с энергичным движением рук;  -с высоким подъемом ног;  -с выбрасыванием ног вперед и в стороны.  -прыжки попеременно на правой и левой ноге.  - боковой галоп. | 3.04  По 8 счетов | Точно выполнять задание инструктора,  Добиваться правильной осанки, следить за соблюдением дистанции  . |
| *Звучит песня Дети Орленка(И.Жиганов –О.Юдахина)»*  Дети переходят на ходьбу, перестраиваются в три колонны.  1.«Не зевай и за мною повторяй»  И.п. – о.с., руки внизу;  1- наклон головы вперед, руки вперед;  2- посмотреть вверх, руки отвести назад;  3- наклон головы вправо, правая рука в сторону;  4- наклон головы влево, левая рука в сторону. | 2'56"  4 раза | Подбородком коснуться груди, на каждый счет колени слегка сгибать. |
| 2.«Незнайки»  И.п. – о.с., руки внизу, ладони слегка прижаты к бедрам;  1-4 – поднять правое плечо;  4-8 – поднять левое плечо;  8-12 – поднять оба плеча. | 4 раза | Спину держать прямо.  На каждый счет колени слегка сгибать. |
| 3» Ножницы»  И.п. -ноги на ширине плеч, руки прямые вытянуты вперед  1-4 скрещивать руки перед собой.  5-6 поворот корпуса вправо ,развести руки в стороны.  7-8 и.п. тоже с поворотом влево | 4 раза  влево  и  вправо | Руки держать на уровне плеч, повороты глубокие ,  ноги не сдвигать |
| 4«Лыжники»  И.п. – ноги на ширине плеч., руки внизу, ладони сжаты в кулачки;  1 – правая рука вперед, левую руку отвести назад;  2 – и.п.  3 – левая рука вперед, правую руку отвести назад;  4 – и.п. | 8 раз | Следить за осанкой,  смотреть перед собой.  На счет 1,3 колени слегка сгибать. |
| *Песня кота Леопольда «В доме 8/16» (Б.Савельев- А.Хайт);*  5 «.Приседай-ка»  И.п- ноги на ширине плеч .руки за спиной.  1-присесть .руки вперед хлопок перед собой  2 – и.п. | 1/34.  8раз | Пятки от пола не отрывать,спину держать прямо. |
| 6 «Согни колено»  И.п -о.с .руки на поясе.  1-согнуть правую ногу, притянуть колено к груди  .2-и. п  3-4 – то же левой ногой;  5- мах вперед согнутой правой ногой ,хлопок под ней  ;6 –и.п.;  7-8-то же левой ногой | 8 раз | Опорную ногу не сгибать, следить за осанкой. |
| 7. «Автобус»  И.п. –о.с приставные шаги влево и вправо с хлопками  . | По 4 раза | Усложнение с пружинкой и в быстром темпе. |
| Танцевальная серия  ( По полю полю Ариэль ).  1.Подскоки на месте с хлопками руки вверх | 2/22    8 | Амплитуда прыжка соответствует  характеру музыки. В |
| 2. Руки «Полочкой»  руки в позиции»вперед»согнуть в локтях и сложить одна на другую)  .выбрасывание ног вперед- на»раз»-точка опорной ногой, одновременно неопорная нога вытягивается вперед ,носок максимально вытянут  .На «два»- смена опорной ноги .Неопорная нога ставиться в «точку « на носок. | 8 счетов | Носок оттянуть. |
| 3.Упражнение «Козлик»  На «раз-прыжок «точка»  на правой (левой)ноге Одновременно «точка» пяткой другой ноги рядом с опорной .Руки сгибаются в локтях и разводятся в стороны –вверх. На «два»- движение ног то же. | 8  счетов | Энергичное движение руками ,спину держать прямо.  . |
| 4.Боковой приставной шаг с пружинкой  1- шаг вправо ,три хлопка  2- и п.  3-4- то же влево | По 4 раза | . |
| 5«Большая гармошка»  И.п – ноги вместе ,руки полочкой.  1-развести носки в стороны  2-развести пятки  3- развести носки  4-развести пятки.  Затем возвращаемся в и.п в таком же порядке. | По 2раза |  |
| 6.«Ковырялочка»  И.п –о.с руки на поясе.  1- правую ( левую ногу согнуть в колене и поставить в сторону на носок невыворотно  2 - одновременно слегка согнуть колено левой ( правой ноги. Вытягивая прямую правую (левую) ногу, поставить ее на пятку . Сделать тройной притоп ,начиная с правой (левой ) ноги.  Ходьба по кругу .перестроение в колонну по одному, дыхательные упражнения.  *Поппури из м/ф «Бременские музыканты» (Ген. Гладков); (3 мин)*  Бег:  на четвереньках ,по скамейке с опорой на ладони и стопы. ,с подлезанием под веревочку ,с перепрыгиванием через препятствия.  Ходьба по кругу ,перестроение в три колонны. | 4 раза | Следить за осанкой. |
| *Партер ( упражнения сидя и лежа)*  «Веснушки» (И.Резник- И Николаев )  1.«Неваляшки»  И.п – стойка на коленях ,руки на поясе .  1-сед на правое бедро ,руки влево.  2 –и.п.  3-4- тоже в другую сторону | 3/33  6 раза |  |
| 2.«Велосипедист»  И.п. – сед упор руками сзади, ноги на полу.  1-4- круговые движения ногами вперед;  5-8- тоже назад. | 8 раза | Круговые движения ног выполнять с широкой амплитудой. |
| 3«Гусеница»  И.п. –упор присев  1-4 переступание руками вперед до упора лежа.  5-8 - в и.п | 6 раза | Ноги не отрывать .колени выпрямить. |
| 4 «Чебурашки»  И.п. – сед ноги врозь, руки за головой;  1 – наклон туловища вправо, коснуться правым локтем правого колена;  2 – и.п.  3 – наклон туловища влево, коснуться левым локтем левого колена;  4- и.п. | 6 раз | В и.п. спину держать прямо.  Во время наклона колени не сгибать. |
| *Кручу, кручу, кручу педали кручу» (Б.Савельев – А.Хайт);*  5.«Паровозик»  И.п. – сед, прямые ноги вместе, руки согнуты, локти слегка прижаты к туловищу;  1-6 – передвигаться на ягодицах вперед;  6-12 – тоже назад. | 2.31.  4 раза | Ноги не сгибать, продвинуться вперед как можно дальше. |
| 6.«Рисуем солнышко»  И.п. – сед, ноги вместе, руки согнуты в локтях, слегка прижаты к туловищу;  1-8 – поворот вправо на месте на 360° путем перемещения прямых ног;  8-16 – то же влево (2 раза). | 4 раза | Ноги не сгибать. Спину держать прямо. |
| 7.«Качалочка»  И.п. – сед, ноги согнуты, поджаты к туловищу, стопы соединены.  1 – 16 – перекаты на ягодицах вправо-влево. | 4 раза | Стопы прижимать к туловищу. Перекаты выполнять с максимальной амплитудой. |
| Акробатические упражнения.  *Звучит «Песня Волшебника Сулеймана».*  1«Дотянись»  И.п. - сед, ноги согнуты, поджаты к туловищу, стопы соединены;   1. правой стопой тянуться к голове;   2- и.п.;  3 - левой стопой тянуться;  4 – и.п  2 «Лодочка « и.п.- лежа на животе ,руки прямые на полу.  1-2-прогнуться.грудь .голову поднять .руки вверх;  3-4 –и.п. | 4'00"  8 раз | Стараться дотянуться носком ноги до лба. |
| 3 «Мостик»  И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки развернуть к плечам, ладони прижаты к полу.  1-4 – прогнуться;  5-8 – и.п. | 4 раза | Следить за правильным положением рук в и.п. (пальцы рук развернуты к плечам). |
| 4 «Кольцо»  И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки на полу вытянуты вперед;  1 – принять упор на прямых руках, прогнуться, коснуться затылком стоп;  2 - и.п. | 4 раза | Прогибаясь в спине, тянуться затылком к пальцам ног. |
| 5«Складной ножик»  И.п. – сед, ноги вместе, руки вверх;  1 – наклониться, дотянуться пальцами рук до пальцев ног;  2 - и.п. | 6 раз | Во время выполнения наклонов колени не сгибать |
| Дыхательные упражнения.  *Звучит песня «Прекрасное далеко».*  «Бабочка села на цветок»  И.п. – сед, стопы соединены, руки лежат на коленях ладонями вверх;  1 – глубокий вдох через нос;  2 - выдох через рот.  «Надуваем воздушный шар»  И.п. – сед, руки сложены в трубочку около лица;  1- вдох через нос, задержать дыхание;  2- выдох через рот. | 2'00"  6 раз  6 раз | Задерживать дыхание на 1-2 секунды.  Следить за правильной осанкой. |
| *Звучит «Латвийская народная полька»*  .Подвижная игра  «Раз,два ,три кружок собери»  Бег с подскоками.  Дети выполняют подскоки врассыпную, затем с паузой, строят кружок по три человека.  Ходьба змейкой. взявшись за руки  Релаксация  *Звучит мелодия Ave Maria Ф. Шуберта*  Дети лежат на спине, расслабив руки, ноги, глаза закрыты. | 3 раза  3/0  3'00" | Следить чтобы дети двигались в одном направлении .не наталкивались друг на друга  Контроль за дыханием детей - глубокий вдох через нос, выдох через рот. |