###### **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 частьПостроение 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 свободныХодьба 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. | 3.04По 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 вперед1-4 скрещивать руки перед собой.5-6 поворот корпуса вправо ,развести руки в стороны.7-8 и.п. тоже с поворотом влево | 4 разавлевоивправо | 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 собой2 – 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. п3-4 – 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. | 8счетов |  Энергичное движение руками ,спину держать прямо.. |
| 4.Боковой приставной шаг с пружинкой1- 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 носки4-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 невыворотно2 - 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 | 3/336 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.п2 «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 раз6 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 раза3/03'00" | Следить чтобы дети двигались в одном направлении .не наталкивались друг на другаКонтроль за дыханием детей - глубокий вдох через нос, выдох через рот. |