**Физическая культура и музыка.**

***Шеблова Т.Е.,***

*инструктор по физической культуре,*

*МБДОУ № 67 «Надежда», г. Наб. Челны.*

Музыка обладает огромным эмоциональным потенциалом, активизирует детей, значительно повышает качество выполняемых ими упражнений, организует коллектив. При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается легочная вентиляция, увеличивается амплитуда дыхательных движений.

В то же время можно говорить и об обратной связи: развитии у детей музыкальности, основных ее компонентов — эмоциональной отзывчивости, слуха. Ребенок посредством движения учится воспринимать музыку, передавать ее характер, пользоваться телесными средствами выразительности.

Двигательное воображение можно назвать мостиком между физической культурой и музыкой. Оно способствует выразительности, пластичности, красоте, четкости, свободе, координации движений.

На занятиях мы используем разные формы работы с музыкой: двигательная импровизация под музыку, подвижные игры с музыкальным сопровождением, хороводные игры с пением, музыкальное сопровождение отдельных этапов или всего занятия, логоритмические упражнения и т.д.

**ПЛАН – КОНСПЕКТ**

**комбинированного занятия по физической культуре в старшей группе.**

**Задачи:**

1. Учить ритмично двигаться под музыку.
2. Совершенствовать навыки владения мячом.
3. Способствовать развитию координации движений, ловкости, силы, выносливости.
4. Воспитывать организованность.

**Оборудование:** скакалки по количеству детей, мячи по количеству детей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части**  **занятия** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно – методические указания.** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| подготовительная | Построение в шеренгу.  Ходьба:  - обычная;  - с изменением положения стоп;  - «змейкой»;  - в полуприседе;  - приставным шагом;  - скрёстным шагом.  Бег обычный, с изменением темпа, с подскоками, галоп.  Ходьба обычная, с упражнениями на восстановление дыхания. | До 2,5 мин.  2 мин  0,5 мин. | Спина прямая, вдох носом, выдох ртом.  Следить за осанкой.  Добегать до угла.  Следить за осанкой. |
| основная | ***ОРУ – ритмическая танец – «Русский». (****Музыкальная композиция**«Welcom to Russia» - Балаган Лимитед)*  1. И. п. – стоя, руки на поясе.  1 – 2 – развести руки в стороны;  3 – 4 – и. п.  2.И.п. – стоя, руки на поясе.  1 - руки развести в стороны, правую ногу поставить вперёд на пятку;  2 – и. п.;  3 – то же с левой ноги;  4 – и. п.  3. И. п.- стоя, руки перед собой – «полочкой».  Полуприседание с подъёмом локтей поочерёдно.  4. И. п. – сидя, упор сзади, ноги согнуты в коленях.  Поочерёдно поднимать ноги вверх.  5. И. п. – сидя, упор сзади, ноги согнуты в коленях.  1 – положить ноги на пол вправо;  2 – и. п.;  3 – то же в левую сторону;  4 – и. п.  6. И. п. – стоя, руки вдоль туловища, ладони горизонтально.  Повороты вокруг себя с притопами.  7. И. п. – о. с.  1-2 – шаг влево, хлопок около левого плеча;  3-4 – и. п.;  5-6 – то же вправо;  7-8 – и. п.  8. И. п. – о. с., руки вверху.  Топнуть 6 раз левой ногой.  То же правой ногой.  9. «Присядка».  И. п. – стоя, руки на поясе.  Присесть, вставая – поставить левую ногу на пятку.  То же правой ногой.  10. И. п. – стоя, руки в стороны.  Покружиться в одну сторону, потом в другую.  11. «Ковырялочка».  И. п. – стоя, руки на поясе.  Ногу на пятку, на носок, потопать.  12. И. п. – о. с.  Руки в стороны, ладони вверх, топнуть одной ногой 6 раз.  То же с другой ноги.  13. «Молоточки».  И. п. – о. с.  Ударять сзади пальцами ног, а впереди – пяткой.  14. «Карусель».  И. п. – сидя, упор сзади, ноги согнуты.  Повороты на месте, помогая руками на полу.  15. И. п. – о. с., руки на поясе.  Поворот в правую сторону, развести руки в стороны.  То же в другую сторону.  **Основные движения**   * **Девочки** - прыжки через скакалку, с продвижением вперёд.   **Мальчики** – прыжки на месте (одна нога вперёд, другая назад), в чередовании с ходьбой.   * Прыжки на одной ноге через 4 – 6 линий. * **Девочки** – подбрасывание мяча вверх двумя руками, ловля его после хлопка.   **Мальчики** – прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении.   * **Девочки** - перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди с продвижением вперёд.   **Мальчики** – передача мяча ногами друг другу (в парах).  ***Подвижная игра «Гимнастика юных волшебников». (****Музыкальная композиция «Счастливое лето», А. Климов)*  Дети выполняют имитационные упражнения:  - девочки «превращаются» в «бабочек», «птиц», «снежинок» и т.п.;  - мальчики в «лошадей», «зайцев», «котят» и т.п. | 6 раз  По 3 раза  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раза  По 3 раза  По 3 раза  По 3 раза  6 раз  По 2 раза  По 3 раза  По 3 раза  По 3 раза  2 мин.  По 20 прыжков 4 раза  2 мин.  4 мин.  4 мин.  5 – 6 раз  2 мин. | Следить за осанкой, плечи расправить.  Ногу менять, возвращаться в и. п.  Глубоко не приседать.  Ногу выпрямлять до конца, вторая нога остаётся на месте.  Стараться положить ноги на пол, таз не отрывать от пола.  В одну и в другую сторону.  Далеко в сторону не шагать.  Следить за осанкой, руки прямые.  Приседать до конца, ноги менять.  Сначала в одну, потом в другую сторону.  Следить за осанкой.  Следить за осанкой, ноги менять.  Сильно не ударять, легко.  Приподнять таз, не торопиться.  Не торопиться, сначала в одну, потом в другую сторону.    Следить за мячом глазами, подбрасы-вать прямо перед собой. Стараться мяч на пол не ронять. |
| Заклю-  читель-  ная | ***«Язычок за глазками»***(кинезиологическое упражнение).  **И. п.** *-* о. с.  Совместные движения глаз и языка из стороны в сторо­ну.  Построение, рефлексия. | До 2 мин. |  |