**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 мин0,5 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 разПо 3 раза6 раз6 раз6 раз6 раз6 разаПо 3 разаПо 3 разаПо 3 раза6 разПо 2 разаПо 3 разаПо 3 разаПо 3 раза2 мин.По 20 прыжков 4 раза2 мин.4 мин.4 мин.5 – 6 раз2 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. |  |