Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребёнка - детский сад №18 «Мишутка»

города Дубны Московской области

«Цветик - семицветик»

Занятие по оздоровительной ритмической гимнастике для детей среднего

дошкольного возраста.

инструктор по физической культуре

 высшей категории

Шмакова Елена Юрьевна

Занятие по оздоровительной ритмической гимнастике для детей среднего дошкольного возраста

 « Цветик - семицветик».

Задачи. Развивать координацию движений рук и ног в процессе ходьбы, умения сочетать движения с музыкой и словами. Повторить ранее изученные танцевально-ритмические упражнения: «Весёлые путешественники»; « Чунга-чанга»; « Весёлые человечки»; « Цыплёнок с лягушонком». Учить детей управлять мышцами тела напрягая и расслабляя их. Развивать творчество и мышление.

Продолжать знакомить детей с упражнениями игрового стречинга. Воспитывать доброе отношение друг к другу.

**Ход занятия.**

**Инструктор**. Ребята, вам нравиться путешествовать? Сегодня мы отправимся в весёлое путешествие. Но мы отправляемся не одни мы возьмем с собой обезьяну, попугая вот компания какая.

Дети выполняют танцевально-ритмическое упражнение. (Музыка М. Старокадомского «Весёлые путешественники».)

**Инструктор**. Посмотрите какой волшебный цветик – семицветик появился у нас на пути, точь-в-точь как в сказке, только побольше. Лепестки у него разноцветные, красивые. Давайте будем срывать по одному лепестку и загадывать желания, а цветочек будет эти желания выполнять. Вспомним волшебные слова и сорвём первый лепесток:

Ты лети, лети, лепесток, через запад на восток, Через север, через юг. Возвращайся сделав круг. Лишь коснешься ты земли, будь по- моему вели: -Хотим попасть на весёлый остров « Чунга-чанга». Мы на острове живём , там и пляшем и поём. Каждый день едим бананы, прыгаем как обезьяны. Лучше места в мире нет, все горячий шлём привет.

*Музыкально-ритмическое упражнение. ( Песня Ю. Энтин «Чунга-чанга»).*

 Инструктор. Давайте подарим этому острову салют из шаров.

(Дыхательное упражнение на напряжение и расслабление « Насос и шарик».)

 Инструктор. Давайте сорвём еще один лепесток и посмотрим , что с нами произойдёт. Начинаем говорить слова. (Дети с педагогом произносят слова.)

**Инструктор**. Мы попали в чудный лес полный сказочных чудес. Вокруг нас много разных деревьев, а каких?

*( Упражнения игрового стречинга: « Деревце»; « Дуб»; «Кустик») На гору поднимается речка.*

*( Упражнение игрового стречинга :«Ручеёк»; «Кораблик»; «Бабочка»; «Самолёт»)*

**Инструктор.** А сейчас мне очень хочется, чтобы исполнилось моё желание.(Инструктор произносит волшебные слова…хочу чтобы появились два друга. Появляются игрушки - цыплёнок и лягушонок.

*Танцевально-ритмическое упражнение для девочек с султанчиками.*

*(Песня Л. Вихорева, Т. Шапито «Цыплёнок с лягушонком».)*

Инструктор.А с мальчиками мы побываем в стране весёлых человечков. Давайте вместе сажем волшебные слова. ( Отрываем лепесток, дети говорят слова).

*Мальчики выполняют танцевально-ритмическое упражнение с флажками*

*«Весёлые человечки».*

**Инструктор.** А какое желание хочет исполнить Надежда Викторовна. После волшебных слов все превращаются в котят.

*Упражнение на напряжение и расслабление мышц туловища и ног « Мокрые котята.»* *Упражнения игрового стречинга: « Кошка сердится»; « Кошка спит»(Музыка «Звуки природы»).*

**Инструктор.** А играть хотите? Оторвём лепесток и желание исполниться. Дети произносят слова, появляется цапля.

Игра на внимание и воображение « Цапля и лягушки». (Мелодия «Аннушка»диск « Весёлый праздник»).

Цапля ходит по воде

И мечтает о еде.

Чтоб поймать еду в водице,

Надо цапле наклонится.

Ты, лягушка, не зевай!

А скорее замирай.

Инструктор. Как жарко на лесной полянке, а вот и северный холодный ветерок не заставил себя ждать. Ой ! Все лягушки замёрзли и стали как мороженое.

( Все дети замирают, подняв руки вверх, и напрягают мышцы. Игра на напряжение и расслабление мышц « Мороженное»).

Инструктор. Ребята, а сейчас последнее желание. Хочу, чтобы появился воздушный шар. Наше путешествие продолжается, появляется воздушный шар. Все держимся за шарик и улетаем .