**Тема: Ритмико-гимнастические упражнения под музыку с передачей игрового образа.**

**Цель: Способствовать физическому здоровью детей.**

**Задачи: Формировать силу, выносливость, красоту человеческого тела. Развивать навыки выполнения основных движений: построения в круг, ходьба, бег, прямой галоп, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, упражнения в положении лежа и сидя на полу, упражнения в подскоках и ориентировке в пространстве. Учить координировать движения с музыкой, передавать в пластике характер музыки, игровой образ. Коррекция двигательных навыков. Воспитывать любовь к своему телу и физическому здоровью через ритмические, физические упражнения, как залог своего здоровья.**

**Оборудование: обручи и мячи на каждого ребенка, магнитофон, кассеты.**

 **Ход урока.**

1. **Организационный момент:**

 **Построение в шеренгу по одному.**

 **Перестроение в круг.**

1. **Подготовительная часть:**

**Ходьба бодрая с пятки – «Солдатики» (мел. «Три танкиста»); топающий шаг на 1,2,3; приставной шаг в одну и в другую сторону; ходьба спиной назад(мел. «Игра»); ходьба с высоким подниманием колена- «Петушок»; ходьба с пятки на носок – «Куры»( мел. «Куры»); широкий шаг – «Кот»; ходьба на носках – «Мыши»; плавная ходьба – «Кошечка»; ходьба на пятках – «Мыши» (мел. «Чучело» ).**

**Легкий бег, прыжки, галоп ( мел. «Черный кот»), стремительный бег с ускорением( мел. «Здравствуй сказка» ).**

**Методические рекомендации. Во время ходьбы дети перестраиваются врассыпную. Дыхательные упражнения (руки через сторону в верх и вниз) под мел. п. «Зимний сон»(30 секунд).**

**3.Упражнения на передачу образа «Куклы». ( мел. «Ты да я, да мы с тобой» )**

 **«Согни руку».**

**И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони развернуты вперед. 1 – согнуть правую руку, посмотреть на нее; 2 – и.п.; 3-4 – то же с левой рукой(4 раза).**

**«Повороты».**

**И.п. – то же, ладони повернуты к телу.1 – поворот вправо, прямые руки вытянуты вперед перед собой; 2 – и.п.; 3-4 – то же с поворотом влево(3 раза).**

**«Кружение».**

**И.п. – ноги врозь, руки внизу, ладони повернуты вперед.**

**1-8 –кружиться вправо, переступая с ноги на ногу; 9-16 – то же влево(2 раза).**

**«Наклоны».**

**И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу, ладони развернуты к телу. 1 – наклон вперед, руки назад; 2 – и.п.; 3 – наклон вправо, руки назад; 4 – и.п.; 5-8 – то же влево (4 раза).**

**«Полуприседания».**

**И.п. – основная стойка (о.с.), руки согнуты в локтях и подняты к предплечьям, ладони повернуты вперед. 1 – присесть, руки разогнуть; 2 – и.п.; (8 раз).**

**«Прыжки».**

**И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони повернуты вперед. Четыре подпрыгивания, четыре переступания с ноги на ногу ( ноги в коленях не сгибать)(8 раз).**

**4. Комплекс обще развивающих упражнений.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса: руки через сторону вверх вперед вниз, вращение кистей рук, вращение рук в локтях и в плечевом поясе, повороты туловища влево и вправо рука в сторону вверх вперед.**

**Упражнения «Незнайка» (разнообразные движения плечами).**

**Упражнения для головы(наклоны вперед назад влево вправо, повороты влево вправо, вращения)(мел. «Про жирафа» ).**

**Упражнения для ног и тазобедренного пояса: движения носок пятка, вращения носком ноги, вращение ноги в коленом и тазобедренном суставе, движения тазом вперед вправо назад влево вперед, вращение тазом. Наклоны туловища - право и влево, вперед и назад (мел. «Лето» ).**

**Прыжки на двух ногах, боковой галоп, прыжки на двух ногах с продвижением вперед и назад ( мел. «Солнечные зайчики» ).**

**Легкий бег на месте, махи ногами, прыжки(мел. «Телефонный рок-н-ролл» ).**

**5.Упражнения на восстановления дыхания (руки через сторону вверх и вниз, наклоны с махом руки).**

**( мел. «В Новогодний день» )**

**6. Упражнения сидя и лежа на кругу «Петрушка»**

 **( мел. «Коротышки» ).**

**«Спрячься».**

**И.п. – сидя, прямые ноги, руки в упоре сзади. 1 – согнуть обе ноги, обхватить их руками, лбом коснуться коленей; 2 – и.п. (7 раз).**

**«Покажи пятки».**

**И.п. – то же. 1 – носки тянуть к себе, пятки вперед; 2 – и.п. (7 раз).**

**«Ладони на пол».**

**И.п. – сидя ноги на ширине плеч, руки в упоре сзади. 1 – наклон вперед, руки через стороны вверх, вниз, ладони на пол; 2 – и.п. (6 раз).**

**«Хлопок под коленом».**

**И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу, хлопок под коленом в ладоши; 2 – и.п.; 3 – поднять левую ногу, хлопнуть под коленом; 4 – и.п. (4 раза).**

**«Согни ноги».**

**И.п. – то же. 1 – согнуть обе ноги в коленях и подтянуть их к груди; 2 – поднять ноги вверх; 3 – согнуть ноги в коленях и подтянуть их груди; 4 – и.п. (6 раз).**

**7.Гимнастические упражнения на полу.**

**( мел. «Лесная тишина» )**

**«Стойка на лопатках.**

**И.п. –то же. 1 – поднять ноги вверх, руки согнуты в локтях упор в спину; 2 – стойка на лопатках; 3-4 – опустить ноги через голову на пол; 5-6 – стойка на лопатках; 7-8 – и.п.**

**«Лодочка».**

**И.п. – лежа на животе, прямые руки на полу. 1-2 – прогнуться, грудь голову и руки вверх; 3-4 – и.п. (6 раз).**

**«Корзинка».**

**И.п. – то же. 1-2 – согнуть ноги в коленях, руками взяться за стопы ног; 3-4 – прогнуться, покачаться вперед назад (2 раза).**

**8.Дыхательное упражнения с расслаблением «Море».**

****

**( мел. «Чайка» )**

**Дети лежат на полу с закрытыми глазами и представляют себя на море.**

**9.Танцевальные упражнения с предметами ( обручи).**

**( мел. «Волшебная страна» )**

**1-8 – подскоки на месте обручи в руках перед собой.**

**1-16 – круговые движения обручем в одну и другую сторону.**

**1-8 – обруч перед собой руки вперед, назад и.п.**

**1-8 – подскоки вокруг себя вправо обруч перед собой руки прямые.**

**1-8 – обруч перед собой руки вперед, назад и.п.**

**1-8 – подскоки вокруг себя влево обруч перед собой руки прямые.**

**10.Подвижная игра «Озорные мячики».**

****

**(мел. «Здравствуй сказка», «Колобок» )**

**Дети с мячами двигаются по кругу выполняя движения. По сигналу кладут мячи на пол в обруч и начинают бег врассыпную. По следующему сигналу (смена музыкального произведения) дети берут мячи и идут по кругу. Игру повторить 3 раза.**

**11. Заключительная часть.**

**Ходьба по кругу, перестроение в рассыпную .**

**Поклон «Прощальный реверанс».**