**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 61» г. Дзержинск**

**Конспект занятия**

**по физической культуре в подготовительной группе с использованием танцевально- двигательных упражнений**

Инструктор по физической культуре

МБДОУ «Детский сад № 61»

Емельянова Светлана Александровна

Дзержинск 2018

**Место проведения:** спортивный зал МБДОУ № 61

**Время проведения:** 30 мин

**Программное содержание:**

**1.Образовательные задачи** –

-закреплять технику ползанья на четвереньках и по-пластунски, подлезание под дугу боком;

- закреплять умение выполнять танцевальные движения;

-совершенствовать навыки самостоятельного построения и перестроения в круг, в пары, в колонну, в шеренгу, используя звуковые, зрительные сигналы;

**2.Развивающие задачи** –

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;

-содействовать развитию творческой двигательной деятельности в сочетании с музыкой различного характера, чувством ритма и образно-игровых представлений;

**3.Воспитательные задачи** –

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

**4.Оздоровительные задачи –**

**-**формировать правильную осанку, сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов, укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;

-формировать навык ориентировки в пространстве быстрой сменой положения тела и направления, вращениями, неожиданными остановками, навыками выразительности и пластичности;

**Инвентарь:**

1наклонная доска

2гимнастическая скамья

3туннель

4 дуга.

5 Флешкарта «Буратино»; «Ритмическая мозаика».

**Методические приёмы:**

1 Проблемная ситуация

2 Поточный метод

3 Работа в паре

4 Показ движения ребёнком

5 Подача команд, объяснения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание частей занятия по физической культуре** | **Время выполнения** | **Методические указания** |
| **Вводная часть** | | |
| Звучит музыка, дети входят в зал, построение в шеренгу.  **Физ.рук.** Доброе утро, ребята. Сегодня наше занятие будет необычным, мы с вами постараемся раскрыть секрет здоровья. А как вы, понимаете, что, значит, быть здоровым?  **Ответы детей:** быть сильным; ловким; выносливым; гибким; правильное питание; отдых и сон; закаливание; гордая осанка и хорошее настроение.  **Физ.рук.** Правильно, я с вами согласна ребята, на занятии мы покажем с помощью упражнений лёгкость в выполнении упражнений, пластику рук и туловища, грацию и красоту движений при помощи музыки.  Секрет здоровья отправляемся искать  Нам много трудностей придется испытать  К здоровью отнесёмся мы серьёзно  Мы знаем в наших силах всё возможно!  **Строевые упражнения**  - На 1,2 рассчитайся  - перестроение в 2 шеренги  - перестроение в 1 шеренгу  -группа, прыжком направо  - в колонну шагом марш.    Ходьба по кругу:  - обычная ходьба с фиксацией углов на поворотах, положение рук свободное.  -змейкой между предметами (набивные мячи)  -прыжки через предметы (набивные валики)  - парами по кругу  - с приседанием  - парами «Ворота»  (образуют круг)  - перестроение в 2 круга  -парами с последовательным расхождением направо, налево  - четвёрками (шеренги)  - в колонну по 1 (через центр зала)  - по спирали (в обратную сторону по сигналу)  - «Змейкой» - хороводный шаг на носочках, держась за руки  - «Верёвочка» - скрестный шаг, руки на поясе  - «Птичка» - на носках, руки в стороны (взмахи)  - «Пингвин» - на пятках, руки опущены вниз  - «Лисичка» - семенящий шаг, руки на поясе  - «Приставной шаг» – боком, руки на поясе  - «Гуси» - в приседе руки на коленях  - «Корова» - с опрой на руки и стопы, поднимать поочередно руку, ногу, с поворотами головы  - «Собачка» - на коленях, руки за спину  - «Крокодил» - ползанье с опорой на руки  - «Разведчик» - ползанье с опорой на руки, ноги, туловище - по-пластунски  - «Машина» - ползанье на ягодицах с различным положением рук: вперед, вверх, к плечам  - «Стульчик» - упор сзади, туловище параллельно полу (движение вперёд, вокруг себя)  - «Спортсмен» - спортивная ходьба  - приставной шаг в сторону (малый круг)  **Бег.**  - бег на месте  - бег по кругу (взявшись за руки)  - бег с ускорением и с замедлением  - с ноги на ногу руки в стороны, пальцы растопырить, выполнять наклоны головы вправо, влево  - «Лошадка» - с выведением прямых ног вперёд, руки на поясе, спина прямая  - «Обезьянка» - с захлёстом голени, руки на поясе, пятки касаются ягодиц  - боковой галоп (лицом в круг)- руки на поясе  - бег на подскоках (с высоким подниманием рук и ног)  **Прыжки:**  - с продвижением вперёд  - на 2-х ногах (с хлопками перед собой, над головой)  -поочередно на правой, на левой  -вправо, влево  -ходьба на восстановление дыхания (кружение в парах, держась за вытянутые руки)  **Дыхательная гимнастика**  - **«Волны шипят».**  И.п. - сед на пятках, руки вниз. Плавно поднять вперёд, вверх (вдох), плавно опустить руки вниз (выдох через рот со звуком: ш-ш-ш). | 7мин | Объяснить основные моменты занятия, его цели и задачи.    Упражнения для развития и укрепления кистей рук мышц плечевого пояса, строевые упражнения, ходьба, бег, упражнения на внимание, упражнения на формирование стопы и осанки, танцевальные упражнения, подскоки, упражнения на равновесие)    элементы танцевальных движений, развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движение с музыкой  развивать скоростно-силовые и координационные способности  развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве  Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки) |
| **Основная часть** | | |
| **ОРУ**  - **«Приветствие».** И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклоны головы вниз, вверх (5-7 раз).  - **«Встреча».** И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Прямые руки вперёд, вверх, в стороны, вниз, и.п. (5-7 раз.)  - **«Ветерок».** И.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Наклоны туловища вправо, влево и.п. (5-7 раз.)  - **«Пружина».** И.п. ноги вместе, руки вдоль туловища. Приседание, прямые руки вперёд, и.п. (5-7 раз)  **-«Цирковая лошадка».** И.п. ноги свободно, руки вдоль туловища. Поочерёдно поднимать согнутую вверх правую (левую) ногу , руки опускать вниз, вверх ( 5-7 раз.)  - **«Танцуй со мной».** И.п. ноги вместе, руки вдоль туловища; подняться на носочки, руки вверх; кружение на носках, пружинка.  **Дети**  «…Чтоб красиво нам ходить, надо мышцы укрепить.  Живот и спинку покачаем, осанку гордую поставим».  - **«Потягивание».** И.п. руки в стороны, соединить вверху, локти в стороны, подняться на носочки и потянуться, вернуться в и.п.  **ОВД**  -Ходьба по наклонной доске приставным шагом  - Ползанье по скамейке на животе с подтягиванием обеих рук (хват руками за края скамейки),  - Лазание по туннель  -пролазанье в дугу боком  - Кувырок- перекат в приседе вперёд через голову с выпрямленными ногами  **Физ.рук.** «.., Чтоб понять, что ты не глух, проверим музыкальный слух»  **- «Буратино»** танцевально-ритмическая гимнастика  П/и **«Ловишки с лентами»**  **Дети** произносят считалку:  … Пчёлы в поле полетели  зажужжали, загудели  Сели пчёлы на цветы  Мы играем, ты води! | 18мин | Растягивание и укрепления мышц шеи, плечевого пояса, плеча, рук, ног, умение чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса, а так же выработка правильной осанки  упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног, увеличивают подвижность позвоночника и укрепляют мышцы спины, живота, плечевого пояса; развитие координации движений  развивать умение детей передавать музыкальные основы, средствами выразительных танцевальных движений, согласовывая их с характером музыки |
| **Заключительная часть** | | |
| Музыкально-подвижная игра  **- «Тишина у пруда»** (упражнение на релаксацию).  **Дети** идут друг за другом и произносят слова:  ..Тишина у пруда, не колышется вода.  Не шумите камыши, отдыхайте от души.  Дети останавливаются, приседают, наклоняют голову вниз, ложатся на пол, закрывают глаза.  **Физ.рук.**  -Реснички опускаются - глазки закрываются.  Мы спокойно отдыхаем - сном волшебным засыпаем.  Дышится легко, ровно, глубоко.  Наши ноги отдыхают, руки тоже отдыхают.  Отдыхают- засыпают…  Всё чудесно расслабляется.  Дышится легко, ровно, глубоко.  Мы спокойно отдыхаем - сном волшебным засыпаем.  Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать    Ходьба по кругу, дети под музыку выходят из зала | 5мин | дать возможность расслабиться и восстановить ритм тела, снять мышечную напряженность |