**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 искатьНам много трудностей придется испытатьК здоровью отнесёмся мы серьёзноМы 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 музыкойразвивать скоростно-силовые и координационные способностиразвитие координационных способностей, ориентировки в пространствеУпражнение 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 полетелизажужжали, загуделиСели пчёлы на цветыМы 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 осанкиупражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног, увеличивают подвижность позвоночника и укрепляют мышцы спины, живота, плечевого пояса; развитие координации движенийразвивать 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 |