МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 71.

**Конспект занятия для детей подготовительной группы**

**с использованием методов: игроритмика, игрогимнастика, игропластика**

**Составила:**

**инструктор по физической культуре**

**МБДОУ № 71 Гонтарь И.С.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Повторить ходьбу с выполнением заданий;  - развивать чувства ритма, координации;  - закреплять умение в метании мешочков в горизонтальную цель;  - повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.  В подвижной игре развивать двигательное творчество и воображение, умение выполнять двигательные действия в соответствии с характером музыкального сопровождения. | **1 часть**. **Игроритмика**. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному под музыкальное сопровождение: обычная ходьба, на носках, руки на поясе, следить за осанкой, ноли в коленях не сгибать, шаг с высоким поднятием колен, бег обычный, бег на полупальцах, бег с захлестыванием голени, бег с высоким поднятием колен. Ходьба обычная, упражнение на дыхание.  **2 часть. Игрогимнастика с мешочком (под музыку).**   1. И.п. — основная стойка мешочек в правой руке внизу; 1 – прямые руки через стороны вверх, мешочек переложить в левую руку. 2- прямые руки через стороны опустить вниз. 3,4 –то же самое 4 раза Спина ровная, руки через стороны проходят прямо. 2. И.п. – о.с. мешочек в правой руке, руки в стороны. 1-прямые руки вперёд, мешочек переложить в левую руку. 2- прямые руки в стороны. 3 – прямые руки назад, мешочек переложить в правую руку, 4-И. п. 4 раза Спина ровная, руки вниз не опускать. 3. И.п. — широкая стойка, мешочек на полу между ног, руки в стороны. 1 – наклон вниз, ладошками задеть мешочек. 2 И.п. 4 раза Ноги не сгибать, ладошками тянуться к мешочку. 4. И.п. – о.с. мешочек в правой руке, руки на пояс. 1 – поднимается левая нога, под коленом переложить мешочек в левую руку. 2 И.п. 3,4 – то же, но другой ногой и рукой. 4 раза. Удержать равновесие, спина прямая, колено поднимается высоко. 5. И.п. – о.с. руки в стороны, мешочек в правой руке. 1- присед, мешочек переложить в левую руку. 2. -и. п. 3,4 – то же, но другой рукой. 4 раза Глубокий присед, спина прямо. 6. Прыжки И.п. стойка ноги вместе. Мешочек в правой руке внизу. 1- прыжком ноги широко, руки через стороны вверх, переложить мешочек в левую руку. 2- прыжком и.п. 8 раз При прыжке следить за движением ног, руки опускать полностью вниз.   Упражнение на дыхание  **Основные движения**  **1.Метание мешочков** в горизонтальную цель.  **2.Ползание** в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»),  **3.Равновесие** — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).  Для выполнения упражнения в ползании дети становятся в шеренгу (первая группа) и по сигналу (свисток) передвигаются на четвереньках на ладонях и коленях в прямом направлении до обозначенной черты (дистанция 6-8 м), затем встают, выпрямляются и хлопают в ладоши над головой. Воспитатель определяет первых двух участников. Задание выполняется в обратном направлении. Вторая группа приступает к заданию, а первая — отдыхает, наблюдая (сидя на полу, в шеренге).  Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или на пояс). Главное — не уронить мешочек, сохранять устойчивое равновесие и осанку. Упражнение выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна.  **Музыкально - подвижная игра «Шапочку передавайте».**  Дети стоят в кругу, под музыку по кругу передают шапочку.  Ну, ребята, не зевайте!  Шапочку передавайте! Только перестанут петь Надо шапочку надеть!  Ребенок, у которого оказалась шапочка, надевает её и начинает танцевать, а все дети стоящие в кругу, за ним повторяют. (музыкальные композиции разные по жанру и темпу). Игра продолжается с того ребёнка, у которого в руках шапочка.  **3 часть.** **Игропластика**  ***«Часики-ходики»***И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс.1-7 пружинистых наклонов вправо, левую руку вверх.8-И.П.9-16 повторить счет 1-8 в другую сторону. Повторить 2р.  ***«Верблюд»*** И.п. стойка на коленях; на 1 - прогнуться назад, руки зафиксировать на пятках, голова вверх, на 2 - и.п.  ***«Фонарик» И.п.*** лёжа на животе; согнуть ноги в коленях.1- взяться руками за стопы; 2- прогнуться назад, держась за стопы ног; 3 –переднюю часть бедра оторвать от пола, колени развести; 4-  опустить колени на пол; 5 – лечь на пол, опустить ноги.  Расслабление всего тела лёжа на спине. | 2-3 мин  6 раз  8 раз  8раз  6-7 раз  8 раз  8 раз  2-3 раза  3 – 5 раз  1 мин. |  |
| Упражнение в метании выполняется группами. Первая группа встает на исходную линию и кладет мешочки у носков ног. На расстоянии 3 м от детей лежат обручи (диаметр 50 см). При метании правой рукой левую ногу поставить чуть вперед, а правую — назад и согнутой рукой, с энергичным замахом постараться попасть в цель — обруч. При метании левой рукой — правая нога вперед, левая — назад параллельно. Метание мешочков выполняется по команде. Дети метают правой и левой рукой попеременно. |