

**Занятие по ритмической гимнастике в старшей группе
«Веселое путешествие».**

**Кононова Ольга Николаевна
МБДОУ д/с «Лучик» комбинированного вида г. Болхов,
Инструктор по физической культуре**

Задачи:

Оздоровительные:

Формировать потребность в здоровом образе жизни, улучшать функции вестибулярного аппарата.

Укреплять связочно – мышечный аппарат туловища и конечностей.

Формировать правильную осанку.

Образовательные:

Формировать потребность в двигательной активности и физическом развитии.

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий для рук и ног по сигналу.

Развивать мышечную силу, гибкость.

Развивать чувство ритма, учить двигаться в соответствии с музыкой, способствовать формированию выразительности движений, образности в исполнении.

Воспитательные: Воспитывать умение работать в коллективе.

Оборудование: волшебная палочка, шесть колпачков гномов, солнышко, аудиозапись.

Ход занятия	Здоровьесберегающее сопровождение занятия
<p>- Здравствуйте, я добрая волшебница, и сегодня я поведу вас в веселое путешествие. Встанем друг за другом и отправимся <i>(марш по кругу)</i>.</p> <p>Разные виды ходьбы: на носках, на пятках, в полуприсяде.</p> <p>Вдруг начался дождик, нам нужно, скорее, от него укрыться <i>(различный по характеру бег по кругу)</i>.</p> <p>Но я взмахну волшебной палочкой, и дождик прекратится. Однако остались лужи, и мы, чтобы не замочить ножки, пойдём очень осторожно. Придется перепрыгивать через лужи <i>(подскоки)</i>.</p> <p>Дорожка наконец-то высохла, можно смело идти по ней <i>(бодрый шаг с высоко поднятыми коленями)</i>.</p> <p>Педагог. Ребята, посмотрите, мы попали в гости к каким-то сказочным героям. А кто это вы</p>	<p>Обеспечение эмоционального комфорта в начале мероприятия.</p> <p>Учет особенностей физиологической фазы «вработывания» у детей: первая часть занятия не загружается сложным, ответственным материалом.</p> <p>Профилактика нарушения осанки.</p> <p>Обеспечение эмоционального комфорта,</p>

узнаете из моего стихотворения.

Ровно семь цветов у радуги,

А у музыки семь нот,

Ну, а в этой сказке – семеро

Разных гномиков живет.

Но посмотрите, гномов нет, здесь только их колпачки. Да они все разного цвета! Как вы думаете, почему? (*наверно потому, что у гномов разный характер они любят разные занятия*) Ой, а здесь есть записка. Читает:

«Наши колпачки волшебные. Если надеть колпачок, то можно узнать, кто его хозяин. Узнать, что говорят колпачки, может только волшебница».

Так как я волшебница, то я буду надевать колпачки по очереди и вам рассказывать о гномиках.

Педагог. Этот колпачок (*красный*) носит гном **Весельчак**. Он очень любит веселые разминки. Давайте и мы с вами сделаем веселую разминку.

Веселая разминка.

Педагог. Чей следующий колпачок (*оранжевый*)?

Воспитатель. Это гном **Здоровяк**. Он очень следит за своим здоровьем. Как можно следить за здоровьем? (ответы детей). Еще нужно делать массаж и самомассаж.

Педагог. Мы тоже сейчас выполним с вами самомассаж.

Самомассаж «Неболейка»

(самомассаж биологически активных зон кожи)

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

(*Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз*)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

(*Указательными пальцами растирать крылья носа*)

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держи козырьком.

(*Приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны-вместе*)

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты

стимулирование интереса к работе.

Увеличение двигательной активности.

Оздоровительный момент.

Формирование потребности в здоровом образе жизни, помощь в выборе правильного поведения по отношению к здоровью.

Рациональный выбор динамической позы в соответствии с видом деятельности.

умело!

(*Раздвинуть указательный и средний пальцы и растереть ушную зону*)

Знаем, знаем – да,да,да, нам простуда не страшна.

(*Потирать ладошки друг от друга.*)

Педагог. Наверно пришло время узнать, кто же следующий (*зеленый колпачок*)?

Воспитатель. Это гном **Ворчун**. Он ворчит на гномов, если они не приходят домой вовремя. Чтобы они не опаздывали, он иногда подвозит их на машине. Давайте мы тоже покатаемся на машине. Беседа о безопасности.

Игра «Катание на машине».

Педагог. Теперь следующий колпачок (*голубой*).

Гном **Шалун**. Он очень любит веселые упражнения!

Педагог. Я даже знаю какие.

Я тоже хочу с вами пошалить, поэтому я сейчас превращусь в обычного человека. (Снимает накидку).

Упражнение «Качалочка»

Цель: улучшить функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно – мышечного аппарата туловища и конечностей.

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижимать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

Упражнение «Морская заезда»

Цель: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны. Вы – морская звезда! Покачайтесь на волнах.

Упражнение «Гусеница».

Цель: формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных рук и ног.

И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках

Смена динамической позы.

Увеличение двигательной активности.

Контроль за осанкой.

Обеспечение фактора фиксации внимания в «фазе устойчивой работоспособности» (использование репродуктивного метода – повторение детьми предварительно показываемых инструктором способов деятельности).

еды. А теперь и вы все – гусеницы. Поползли!

Педагог. Надеваем следующий колпачок (синий).

Воспитатель. Это гном *Плясун*. Он каждый вечер собирает гномов и разучивает с ними ритмические танцы.

Педагог. Сейчас мы тоже будем танцевать.

«Танец гномов».

(Под песню «Гномики»)

Воспитатель. Его носит гном *Тихоня* (фиолетовый). Он тоже любит играть. Его любимая игра отбивать ритм стихотворения хлопками.

У маленькой Мэри

Большая потеря: *Прохлопай руками 7 раз*

Пропал ее правый башмак.

В одном она скачет,

И жалобно плачет,- *Протопайте ногами 7 раз*

Нельзя без другого никак!

Но, милая Мэри,

Не плачь о потере. *Пройдите вперед на 4 шага*

Ботинок для правой ноги. *Прохлопайте руками 3 раза*

Сошьем тебе новый

Иль купим готовый, *Пройдите назад на 4 шага*

Да только смотри- береги! *Прохлопайте руками 3 раза.*

Педагог. Все колпачки закончились, а значит, и закончилась сказка. Какие же гномы оставили свои колпачки? (*Дети перечисляют*) Они вам ничего не напоминают? Правильно, радугу. Но мне кажется, что здесь не хватает какого-то цвета (*желтого*)... Да, желтый колпачок носит гном *Малыш* и он всегда забывает его снимать. Но, смотрите, вместо колпачка он оставил нам солнышко, которое поможет нам вернуться в детский сад. Какое оно? (ответы детей: *теплое, ласковое, нежное, яркое*)

Теперь ложитесь головой на солнышко. Представьте, что вы - его лучики. По вашему телу разливается нежное, доброе,

Оздоровительный момент.
Элементы музыкотерапии.

Увеличение двигательной активности.

Использование стихов – обеспечение эмоционального комфорта, стимулирование интереса к работе способствующие поддержанию работоспособности детей.

Обеспечение эмоционального комфорта, стимулирование интереса к работе способствующие профилактике утомления.

ласковое тепло весеннего солнышка.

Релаксация под музыку.

(пока дети лежат с закрытыми глазами убрать колпачки и положить каждому подарок от гномика)

«Дружные дети в этом саду, очень я их успокоить хочу. Глазки закройте друзья и представьте. Озеро, солнце, небо прекрасное. Ну а теперь вы представьте волну. Вот окатить вас ею хочу. Страшно? Нисколько. Еще полежите. Ну, а теперь все дружно глаза отворите».

Ребята, оказывается, гномики все это время за нами наблюдали, но они очень стеснительные и не показались вам. Но им так понравилось, как вы занимались и они оставили вам эти подарки, а свои колпачки забрали.

Педагог. Прошу вас построиться колонну по одному. Что вам понравилось на занятии? (Ответы детей). Поблагодарить детей за занятие.

Снятие эмоционального «закрепления» (напряжения) и эмоциональная разгрузка.