

ГКДОУ «ДС №31 «Сказка»

**Конспект открытого занятия по ритмопластике для детей дошкольного
возраста.**

**Тема: Ритмопластика – как одна из форм работы ДОУ для
формирования двигательных умений и основ здорового образа жизни
через движение и танец.**

Подготовила:
Воспитатель по физкультуре
Граф Л.Э.

Невинномысск, 2016г.

Цель: содействие укреплению здоровья детей, формированию правильной осанки, развитию пластичности, музыкальности и творческих способностей.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Содействие укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию ловкости, силы, выносливости.
2. Содействие развитию координации движений.

Обучающие:

1. Осваивать новые танцевальные движения, несложные танцевально-хореографические композиции.
2. Учить передавать в пластике музыкальный образ, используя при этом знакомые танцевальные движения.

Развивающие:

1. Содействовать развитию чувства ритма.
2. Способствовать развитию исполнительских навыков в танцах.
3. Развивать выразительность движения.

Воспитательные:

1. Содействие воспитанию художественного вкуса, желания двигаться под музыку.
2. Воспитание умения радоваться успехам своих друзей.

Ход занятия:

Дети входят в зал становятся в шеренгу. Поклон.

В: Сегодня у нас не обычное занятие мы будем куколками. Друг за другом мы пойдем потоненькой веревочке, (под музыку идут на носочках руки в стороны, на пяточках руки за спину, ходьба на наружных сторонах ног, ходьба с высоким подниманием колен, гимнастическим шагом, ходьба по линии).

По дорожке мы пройдем (идут по ребристой дорожке, руки на поясе переступают прямо и боком гимнастические палки, змейкой обходят фишки).

А теперь мы побежим(бег по залу, подскоки руки на поясе, захлест ногами назад и переход на ходьбу с восстановлением дыхания).

Под музыку выполняется комплекс упражнений.

Упражнение с гимнастическими палочками.

1 упражнение. И.п. широкая стойка, палка внизу; 1 – поднять палку вверх, 2 – и.п. – 4 раза.

2 упражнение. И.п. широкая стойка, палка на плечах; 1 – наклон в сторону, 2 – и.п. – 4 раза.

3 упражнение. И.п. широкая стойка, палка на вытянутые руки вперед; повороты в сторону – и.п. – 4 раза.

4 упражнение. И.п. широкая стойка, палка в прямых руках перед собой, хват сверху, кулаки расположены рядом; вращение палки – 8 сек.

5 упражнение. И.п. ноги вместе, палка около груди, наклон, вниз не сгибая колени – и.п. 6 раз.

Упражнение на ковриках.

1 упражнение. И. П. сидя на полу, ноги вместе, наклон вниз, потянуться, достать руками носочки.

2 упражнение. И. П. сидя на полу, колени согнуть в стороны, стопы соединить вместе, руками взяться за носочки, опускать и поднимать колени.

3 упражнение. И. П. лёжа на предплечьях, круговые вращения ногами вперед, назад.

4 упражнение. И. П. лёжа на спине, руки вдоль туловища поднимание поочередно ногу вверх.

5 упражнение. И. П. лёжа на спине, ноги и руки в стороны «звёздочка погасла» ноги вместе, руки вдоль туловища- «звёздочка сверкает», ноги врозь, руки в стороны.

Упражнение на мелкую моторику с мячиком.

1. Ладонку сделать «лодочкой». В неё вложить мячик. С силой сжать ладонку с мячиком. Затем ладонку разжать. На руке должны остаться вмятинки от колючек мячика. Следить за тем, чтобы ребенок старался сжимать мячик одной рукой. Упражнение повторить 8-10 раз одной рукой, потом тоже повторить другой рукой.

2. Обе руки локтями прижать к себе. Пальцы ладошек плотно сжаты друг с другом и напряжены. На левую ладошку положить мячик, сверху прикрыть его другой ладошкой. Делать круговые движения верхней ладошкой по нижней, как при лепке шарика из пластилина.

3. Мячик взять в две руки и пальчиками его прижимать.

4. Сидя на коврике ноги выпрямить прокатить мячик по одной ноге и по другой ноге.

5. Снять с ног обувь. Мячик положить на пол. Одну ногу положить сверху мячика. Другая нога стоит плотно на полу. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Катать мячик ногой вперед-назад, не торопясь. Затем, то же движение выполняется другой ногой.

Мы немножечко размялись

И готовы танцевать,

Раз, два куколки замрите

Три, четыре, пять

Куколки превратитесь в балеринок.

«Вальс»(по показу).

Руки на уровне плеч. Боковые шаги в сторону на счет раз - два - три подняться на носочки и присесть и в другую сторону, покачались с носка на носок с приседанием. Выполнение движения шагов по маленькому квадрату и движения по большому квадрату с поворотами.

Изученные движения вальса выполнить под музыку.

Ленточки возьмите и волшебный танец покажите.

Общий танец « Волшебные ленты».

Упражнение на дыхание.

На вдох руки поднимают вверх, на выдох руки опускают вниз.

Наше занятие подходит к концу сегодня вы показали, как умеете красиво двигаться, танцевать, слушать музыку. Вы очень дружные и веселые, но нам пора прощаться. Поклон девочек.