Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Московской области начальная школа - детский сад №737
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

План-конспект открытого занятия по танцевально-ритмической гимнастике в старшей группе

Подготовила:

Педагог дополнительного образования

Краморенко Галина Сергеевна

Проведено

согласно

Распоряжение № _____

Зам директора по УВР

_____ Иванова К.В.

Москва

2018 г.

Конспект

занятия по танцевально-ритмической аэробике

в старшей группе.

Цель: укрепление здоровья детей средствами танцевально-ритмической гимнастики.

Задачи: совершенствование техники выполнения прыжков на двух, одной ногах; прыжкового движения «маятник»; подскока; развитие у детей чувства ритма, внимания, памяти, гибкости и пластичности; воспитание доброжелательных отношений друг другу.

Музыкальное сопровождение:

СД «Ритмическая мозаика» А. Бурениной

СД «Звуки природы»

СД «Русский сувенир» СД «Классика для малышей»

СД Т. Суворовой

СД Г. Гладкова.

Ход занятия

Подготовительная часть (4 мин)

Вход детей, приветствие.

1. Ходьба гимнастическим шагом (руки на поясе), на носках (руки в стороны), на пятках (руки сзади в замке).
   Ходьба на внешнем своде стопы (рук на поясе), затем высоким шагом.
   («Спортивный марш» Г. Гладкова)

2. Ходьба в полуприседе; приставным шагом по ходу движения (руки на поясе).
   («Из-под дуба, из-под вяза» рус. нар. мелодия)

3. Легкий бег, сгибая голени назад (рук на поясе), боковой галоп, подскоки по кругу.

(«Итальянская полька» С. Рахманинова)

4. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, с движением вперед.

(«Давайте танцевать» В. Комарова)

5. Дыхательное упражнение (руки через стороны вверх и вниз).

(«Березонька» А. Филиппенко)

Основная часть (18 мин)

1. Комплекс общеразвивающих упражнений

Звучит музыка «Настоящий друг» Б. Савельева

«Потянись»

и.п. - основная стойка, кисти рук у плеч.

1 - встать на носки, руки в стороны, ладони вверх;

2 - и.п.;

3 - встать на носки, руки вверх;

4 - и.п. (4 раза)

«Повороты головы»

и.п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1-2 - поворот головы направо;

3-4 - и.п.;

5-6 - поворот налево;

7-8 - и.п. (8 раз)

«Наклоны в стороны» (не прогибаясь в поясничном отделе)

и.п. - ноги на ширине плеч, руки внизу и прижаты к туловищу.

1- наклоны вправо, левая рука скользит по туловищу вверх, правая – вниз;

2 - и.п.;

3 - наклоны влево, правая рука – вверх, левая – вниз. (8 раз)

«Прогнись» (ноги не сгибать, подбородок не опускать, смотреть на пальцы рук).

и.п. - ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1 - наклон вперед прогнувшись, правую руку вытянуть вперед, кисть поднять вверх;

2- выпрямиться, правую руку спрятать за спину;

3 - то же левой рукой. (8 раз)

«Согни колено» (опорную ногу не сгибать, следить за осанкой)

и.п. - о.с., руки на поясе.

1- согнуть правую ногу, притянуть колено к груди;

2 - и.п.;

3-4 - то же левой ногой;

5 - мах вперед согнутой правой ногой, хлопок под ней;

6 - и.п.;

7-8 - то же левой ногой. (8 раза)

«Коснись пола»

и.п. - о.с., руки на поясе.

1 - наклон вперед, коснуться пальцами пола;

2 - и.п.;

3 - наклон вперед, хлопок за ногами;

4 - и.п. (4 раза)

«Прыжки» (выполнять ритмично, приземляться мягко, на носки)

и.п. - о.с., руки внизу;

1 - прыжок в стойку ноги врозь, руки на поясе;

2 - прыжок в о.с.;

3 - прыжок;

4 - прыжок в о.с. (8 раз)

«Маятник» (выполнять с ровной осанкой)

и.п. - ноги вместе, руки на поясе.

1 - прыжок вправо на двух ногах;

2 - влево.

Выполнение ритмичное (8 раз)

«Кошка лезет под забор» (ладони от пола не отрывать, грудью скользить по полу)

и.п. - сед на пятках с наклоном вперед, ладони на полу;

1-4 - сгибая руки, прейти в упор лежа на бедрах;

5-8 - сгибая руки, прей ти в и.п. (4 раза)

Восстановление дыхания («Березонька» А. Филиппенко)

2. Танцевально-ритмическая композиция

«Красная шапочка» (А. Рыбников) (3 мин).

(«Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной, №18)

3. Игроритмика «Упражнение для рук» (2 мин)

(муз. М. Глинки «Танцевальная ритмика» Т. Суворовой, №3)

Плавные движения руками в соответствии с музыкальными фразами: рук вдоль туловища, над головой – маховые движения; поочередное поднимание каждой руки в сторону; круговые движения перед собой.

4. Подвижная игра «Найди себе пару» (5 мин)

(Латвийская народная полька)

Дети выполняют подскоки по кругу парами, затем по сигналу бегут врассыпную, постепенно переходя на шаг. По следующему сигналу каждый должен найти пару.

Заключительная часть (4 мин)

1. Упражнение на расслабление «Сосулька».
2. Дыхательное упражнение «Свеча».
3. Прощание, уход детей из зала.

(пьеса «Весна из сборника «Звуки природы»)