**Конспект НОД по физическому воспитанию с элементами танцевально-игровой ритмической гимнастики «Клуб весёлых человечков»**

Задачи :

• учить выполнять ритмично и чётко различные виды ходьбы со сменой счёта от 2 до 8, от 8 до 2; выполнять упражнения в парах, согласовывая свои действия с действиями партнёра;

• упражнять в сохранении беговой осанки; в умении сохранять равновесие в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки с поворотом кругом; в мягком приземлении в прыжках на покрытие с разбега;

• закреплять двигательный материал м/р комплекса «русский танец» с перестроениями; умение отбивать мяч поочерёдно правой и левой рукой на месте и в движении;

• совершенствовать умение работать с пиктограммами; пролезание в обруч боком; умение катать мяч по прямой; умение передавать эстафету с предметом и без него;

• способствовать формированию правильной осанки; профилактике плоскостопия; повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма;

• развивать физические качества; выразительность движений; двигательную память; чувство ритма;

• воспитывать умение справляться с поставленной задачей; чувство коллективизма;

• поддерживать и развивать у детей интерес к подвижным играм.

Материал: магнитофон; музыкальный материал, используемый на занятии; конверты с пиктограммами; гимнастические скамейки; маты; мячи на подгруппу детей; стойки для эстафеты; скрепленные между собой обручи; 2 больших мяча; красочный диплом; значки.

Мотивация:

Физинструктор: Ребята, к нам пришло письмо из клуба «Весёлых человечков» с предложением стать членами этого клуба. Как вы думаете, стоит принять это предложение? (Ответы детей). В клубе сказочные герои заняты каждый своим делом, но всегда находят время позаниматься физкультурой и поэтому они всегда веселы и жизнерадостны. Знайка, Буратино, Петрушка, Незнайка, Пончик, Винтик и Шпунтик предлагают нам выполнить ряд заданий, которые они зашифровали в пиктограммах. Я уверена, что мы с вами справимся со всеми препятствиями. Начинаем раскрывать конверты!

Вводная часть .

Физинструктор раскрывает конверт №1, в нём пиктограмма №1.

Физинструктор: Ребята, Знайка просит выполнить различные виды ходьбы под ритмическую музыку на счёт 8, 4, 2 и обратном порядке, а также показать умение перестраиваться в нашем зале.

Игроритмика. Дети выполняют построение в шеренгу, равнение, выполняя поворот, перестраиваются в колонну по одному.

Ходьба на носках, руки в стороны (выполняют ходьбу под счёт 8\*8, 4\*4, 2\*2) ;

ходьба на пятках, руки за голову (выполняют ходьбу в обратном порядке, выполнять ритмично и чётко смену видов ходьбы, следить за сохранением осанки) .

Перестроения:

из колонны по одному через середину налево и направо в две колонны по одному;

через середину в колонну по два;

парами налево и направо;

через середину в колонну по два;

из колонны по два в колонну по одному.

Перестроения выполнять в соответствии с командой.

Физинструктор: Молодцы, справились с заданием!

Работа с пиктограммой №2.

Буратино большой озорник и выдумщик, предлагает задание «бег по кругу» под польку «Кремена».

Предлагается простой вариант выполнения и усложнённый.

«Бег по кругу»: 1 вариант:

бег обычный;

бег на носках;

поскоки;

бег обычный;

связка движений – 3 хлопка, 2 выставления ноги на носок; 3 хлопка, 2 пружинки.

«Бег по кругу»: 2 вариант:

бег обычный;

бег на носках;

поскоки;

боковой галоп;

связка движений – 3 прыжка вперёд, 2 выставления ноги на носок; 3 прыжка назад, 2 пружинки.

Дети, ослабленные после болезни, вместо второго варианта бегового упражнения выполняют ходьбу по массажным коврикам или ребристым мостикам.

Физинструктор: Мы и с этим справились! Восстанавливаем дыхание.

Основная часть.

Физинстуктор: Петрушка тоже предлагает своё задание.

Работа с пиктограммой №3.

Петрушка очень любит танцы и веселье. Выполним разминку «Русский танец», сначала врассыпную, а потом в парах.

Общеразвивающие упражнения:

м/р комплекс «Русский танец» в различных перестроениях.

Фигура 1:

1-4-«воротца» пятками;

5-8- V-шаг с движениями рук на каждый счёт, руки сложить «полочкой»;

9-12- полуприсед с наклоном в сторону,

13-16-движения рук – вперёд, в стороны, вперёд, на пояс;

Фигура 2:

1-16- двойной приставной шаг с выставлением ноги на пятку;

Фигура 3:

1-16- «ковырялочка» и три притопа;

Фигура 4:

1-4-3 шага вперёд, на 4 приставить,

5 и 6 – поворот на носках на 360 градусов,

7 и 8 – 3 хлопка,

1-4- 3 шага назад и приставить,

5и6- 3 притопа,

7и8- 3 прихлопа;

Фигура 5:

1-3-3 шага с правой ноги в правую диагональ,

4- притоп,

5-8- то же левой,

9-12- «воротца» пятками и носками,

13-16 9-12;

Фигура 6:

И. п. - упор присев; прыжком стойка ноги врозь, руки вверх,

2- и. п.,

3-4 = 1-2,

5-8 = 1-4,

9- хлопок,

10- пауза, 11- хлопок по бёдрам, 12- пауза, 13- хлопок впереди, 14- за спиной, 15- впереди, 16- прыжком стойка ноги врозь, руки вверх-в стороны.

Ритмический комплекс выполняется в умеренном темпе, согласованно выполняются упражнения в парах, упражнения выполняются ритмично, эмоционально, можно выбрать солистов.

Физинструктор: Открываем следующий конверт, его прислал Пончик. Работа с пиктограммой№4.

Пончик любит поесть. Чтобы не растолстеть, он просит показать ему упражнения из и. п. сидя, развивающие силу мышц живота и спины.

Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях:

«гимнаст» - сгибание и разгибание рук в смешанном упоре (в упоре на гимнастическую скамейку) ; повторить 6-8 раз, два-три подхода;

«лыжник» – глубокий присест в стойке с сомкнутыми носками, руки вперёд; повторить 8-12 раз, два-три подхода;

«лодочка» - из положения лёжа на животе – прогнуться, руки к плечам, ладонями вперёд, ноги не касаются пола; держать 4-6 сек, повторить 6-10 раз;

«ёжик» - из положения лёжа на спине – группировка; выполнить 8-10 раз, два-три подхода.

Дети, имеющие ограничения физической нагрузки, выполняют 2 подхода.

Физинструктор: вот задание от Незнайки.

Работа с пиктограммой №5.

У Незнайки всегда проблемы, поможем ему разодраться с прохождением полосы препятствия.

Основные виды движений:

1. ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с поворотом кругом –

4 раза; следить за сохранением равновесия, положением рук, за сохранением осанки;

2. прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см) – 2\*4 раза; приземление на две полусогнутые ноги, сохраняя равновесие;

3. отбивание мяча поочерёдно правой и левой рукой на месте и в движении – 1, 5 – 2 мин.

Физинструктор:

А вот конверт с №6.

Работа с пиктограммой №6.

Винтик и Шпунтик предлагают нам поиграть в эстафеты.

Молодцы, победила дружба!

П/и: эстафета «пролезь сквозь обруч»;

«прокати мяч».

Эстафеты проводятся 2-3 раза. Дети с ограничениями в играх соревновательного характера играют в одном виде эстафеты, помогая в проведении следующей игры.

Физинструктор: а я предлагаю поиграть в музыкально – подвижную игру «Трансформеры». Игра проводится по типу «Пятнашки». Выбирается водящий, который по сигналу начинает догонять ребят. Тот, кого он запятнал, выбывает из игры. Во время игры руководитель может давать команды «слияние! », после которых каждый играющий находит себе пару, и игра продолжается, как «Пятнашки парами». Тот, кто не нашёл пару, также выбывает из игры. Звучит команда «активизация», и вновь все разбегаются по одному. Команда «трансформируюсь в самолёт» - бег руки в стороны, «в паровоз» - изображение хода паровоза и др. Руководитель назначает любую трансформацию, где ребёнок может изобразить бег или ходьбу птицей, зверем, машиной, под определённую музыку. Через некоторое время водящего заменяет другой. Выделяются лучшие водящие и «трансформеры».

Заключительная часть.

Физинструктор: ребята, открываем последний конверт. В нём дипломы клуба «Весёлые человечки». Вы приняты в его члены и награждаетесь памятными значками. А теперь повеселимся!

Задание на двигательное творчество: «Покажи любимое упражнение для своих новых друзей».

Дети по желанию показывают различные упражнения, все остальные повторяют.