

**Конспект физкультурного занятия**  
**На основе сюжетно – ролевой ритмической гимнастики**  
**Для детей 5 – 7 лет.**

**« Бременские музыканты »**

(Муз. Г.Гладкова, Сл. Ю. Энтина.)

*Автор:*  
*инструктор по физической культуре*

**Сакулина Елена Александровна.**

Г. Ярославль  
2018г.

**Зодачи.**

***Физическое развитие***

- Создать у детей бодрое, весёлое настроение, дать почувствовать радость движения.
- формировать правильную осанку;
- укреплять основные группы мышц и суставно-связочный аппарат ребенка;
- способствовать профилактике и коррекции плоскостопия;
- учить раскованному владению своим телом и умению управлять им;
- развивать координацию движения, мелкие мышцы рук, кистей, предплечий в упр. с обручем.
- способствовать развитию психофизических качеств: гибкости, ловкости, выносливости.
- Развивать двигательные способности (силу, быстроту.)

***Социально-коммуникативное развитие***

- соблюдать правила безопасности в физкультурном зале,
- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, уважение к сверстнику, как к партнеру по игре.

***Познавательное развитие***

Использовать в процессе ознакомления с окружающим миром произведение художественной литературы.

***Художественно-эстетическое развитие***

- приучать координировать свои движения согласно музыке;

- учить стремиться к красоте и пластике движения.

### **Предварительная работа**

Чтение сказки братьев Гримм «Бременские музыканты», просмотр мультипликационных фильмов «Бременские музыканты» (1969) и «По следам бременских музыкантов» (1973).

Основной комплекс упражнений.

Композиция 1.

Сыщик.

### **Ход занятия.**

**I часть.** Дети под музыку вбегают в зал, пробегают один круг и строятся в шеренгу. Проверка осанки и равнения, приветствие.

Внимание! Внимание!  
Спешу вам всем сообщить:  
Сегодня путешествие  
Хотим мы совершить.  
Приглашаем вас, друзья,  
Скучать сегодня вам нельзя!

Итак, сегодня мы на время превратимся в бременских музыкантов и отправимся в город для выступления на площади перед королевским дворцом. Согласны? Тогда – в путь!

Далее все занятие проводится под музыку. В основном, это музыка г. Гладкова к мультфильму «По следам бременских музыкант»

### **Вступление**

С началом музыки дети идут по кругу, сохраняя исходное положение и выполняя ходьбу с носка, а затем пружинную ходьбу в ритме музыки.

### **Куплет**

И.П. – основная стойка, правую ладонь к виску (военная стойка)

1 – 2 пружиня на левой ноге, правую поставить вперёд на пятку, левую руку,

Слегка согнутую, выставить вперёд, правую - в сторону; 3 – 4 – пружиня на левой, перевести правую ногу назад на носок, при этом меняя положение рук; 5 – 6 – пружиня на левой ноге, широкий шаг правой вперёд, меняя положение

рук; 7 – 8 – приставить левую ногу, к правой, руки опустить; 1 – 8 тоже другой ногой; 1 – 8 - повторить тоже ещё раз, вновь поменяв ногу.

### **Припев**

1 – 4 повернувшись лицом в круг, слегка присесть, ноги врозь, руки на коленях и, наклонившись вперёд выполнить, несколько резких коротких вдохов через нос «а нюх - как у собаки»; 5 – 8 оставаясь в этой же стойке сложить большие и указательные пальцы кружками и, поднеся их к глазам, изобразить бинокль – осмотреться вокруг «а глаз – как у орла».

### **Музыкальный проигрыш**

1 – 8 пружинящие шаги по кругу и остановка «в военной стойке».

## **Композиция 2.**

### **Переполох во дворце**

Дети перестраиваются в три шеренги, движениями и мимикой изображают Короля и придворных, расстроившись из-за пропажи Принцессы.

### **Вступление**

1 - правую руку на голову; 2 – левую на голову; 3 – руки вверх; 4 – руки на голову.

### **Куплет**

1 – 8 четыре приставных пружинящих шага вправо – влево с небольшим наклоном головы в сторону; 1 – 8 повторить.

### **Припев**

И.П. – руки к плечам, кисти в кулак; 1 – шаг правой в сторону, правую руку бросить «бросить» вниз; 2 – шаг левой в сторону, левую руку «бросить» вниз; 3 – шаг правой к себе, правую руку на пояс; 4 – шаг левой к себе, левую руку на пояс (четыре раза)

2. И.П. – ладони сложены у правой щеки; 1 – 8 ритмичных подъёмов на носки

### **Куплет 2**

Приставные шаги вправо – влево (см. куплет 1), руки выпрямлять вверх и опускать на голову.

### **Припев (повторить)**

### **Куплет 3**

Приставные шаги из положения руки вниз, плечи поднимаются и опускаются на каждый шаг,

### **Припев (повтор)**

Появляется Сыщик: дети принимают стойку «Смирно!», правую руку к виску.

### **Композиция 3**

#### **В погоню за принцессой**

- Бег обычный
- Бег – с захлёстыванием голени
- Бег «змейкой»
- Бег с остановкой, «присесть, упор лёжа»
- Бег с поворотом на 360\*

### **Композиция 4**

#### **Упражнение с обручем в парах. (Песня Трубадура)**

Перестроение в колонну по двое повернуться лицом друг к другу.

1. И.П. – о.с. лицом друг к другу, обруч держать горизонтально, хват сверху на ширине плеч: 1 – поднять обруч вправо на уровне плеч; 2 – вверх; 3 – влево; 4 – вниз. Повторит бр.

2.И.П. – стоя спиной друг к другу, обруч вверх горизонтально; 1 – 2 наклон вправо; 3 – 4 И.П.; 5 – 6 влево, 7 – 8 И.П.

3. И.П. – обруч в прямых руках; 1 -2 ребёнок с право приседает, а слева поднимается на носки; 3 – 4смена движений. Повтор бр.

4. И.П. – о.с. та – же; упр. «Цветок», (дети стоят в обруче вдвоём), ноги на ширине плеч, 1 – 2 наклон назад; 3 – 4 И.П. Повтор 4р.

5.И.П. – сидя ноги врозь; обруч на уровне груди, хват сверху, «Качелька»

1 – 2 ребёнок с право; выполняет наклон вперёд, а ребёнок слева ложится на спину; 3 – 4 И.П., 5 – 6 смена положения, 7 – 8 И.П. Повтор 4р.

6. И.П. – лёжа на живот; друг к другу лицом, обруч в вытянутых руках,

1 - 2 поворот на спину; держась за обруч, 3 – 4 И.П. Повтор 4р.

7. И.П. – лёжа на животе, лицом друг к другу, поднять обруч на вытянутые руки вверх, держать, «Ласточка». – до 10.

## **Композиция 5**

### ***На привале.***

1 И.П. - сед;– наклон вперёд; 1 – 2 в упор сзади прогнуться, поднимая правую ногу вперёд. Повторить 2р.

2 И.П. сед, ноги врозь; 1 – 4 наклон вперёд по дуге то к правой, то к левой ноге; 1 – 8 прогнуться в упоре сзади на правую руку, левую вверх. Повторить 2 р. Меняя положение рук.

3 И.П. лёжа на животе; 1 – 8 «Рыбка» лёжа на животе прогнуться в упоре на руки, сгибая, ноги.

## **Композиция 6**

### **Разбойники**

#### ***Вступление.***

И.П. – широкая стойка; 1 – 4, 4 - ритмичных движений плечами вверх - вниз;

#### ***Куплет 1***

1 – 2 сгибая правую ногу, наклон вперёд, правую руку - на колено; 3 – 4 сгибая левую ногу, наклон вперёд, левую руку - на колено (руки слегка согнуты, локти наружу); 5 – 6 выпрямить правую ногу, одновременно руку на пояс, 7 – 8 выпрямить левую ногу, одноимённую руку на пояс. Повторить(4р.)

#### ***Припев***

1 – 2 правой ногой шаг в сторону, полу - выпад, правую руку в сторону – вверх, левую на пояс; 3 – 4 приставить левую ногу, 5 - 6 повторить с другой ноги.

#### ***Куплет 2***

И. П. – широкая стойка; 1 – 2 - приседая последовательные круговые движения плечами назад; 3 – 4 - то же, выпрямляясь (четыре раза).

#### ***Припев (повторить)***

#### ***Куплет 3***

1 – 2 поднять ногу вверх согнуть в колене, локтем противоположной руки достать колени, 3 – 4 повторить с другой ногой. Перестроение друг за другом.

Бег в колонну друг за другом.

### **Композиция 7**

#### ***В погоню за принцессой.***

- Прыжки боком, руки на скамейку, хват сверху.
- Лазание через тоннель
- Прыжки в высоту через гимнастическую палку
- Лазание на гимнастическую лестницу
- Прыжок в длину
- Лёжа на животе поворот на 360\*.

### **Композиция 8**

#### ***Заключительная часть***

- Подвижная игра: «Построй замок»
- Задачи: Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубиках; учить ползать на животе и спине под палкой, развивать мелкие мышцы рук, формировать образно – пространственное мышление.

Для игры нужны предметы: большая корзина с пластиковыми кубиками разных цветов, плоские гимнастические палки по количеству детей.

Игра заключается в следующем. Дети берут плоские палки и кладут их на пол перед собой. Задача состоит в том, чтобы из кубиков, которые находятся в корзине, и палки построить «воротики», причём кубики используются в качестве столбиков. По указанию педагога, каждый из детей должен добежать до корзины, взять из неё по 2 кубика, вернуться с ними на свои места, положить свою палку концами на кубики, построив тем самым «воротики», каждый раз увеличивая высоту столбиков на один кубик. После чего они должны выполнять прыжки через неё на двух ногах

(столбики из 1 – 3), перешагивание (столбики из 4 – х кубиков) и ползание на животе и спине под палкой «воротики» (столбики из 5 – и кубиков).

Словесные указания для детей: «Добежать до корзины, взять два кубика и быстро вернуться на своё место».

Малоподвижная игра: «Шагай, шагай, палку не теряй»

Дети стоят по кругу, и перед каждым ребёнком стоит плоская гимнастическая палка, по сигналу педагога отпустить палку и быстро перейти на место соседа, но при этом палку не уронить. Кто потеряет палку выходит из игры. Победит тот, кто останется в игре.





