

Занятие по ритмике для старшего дошкольного возраста

«Прогулка в зимний лес»

Щербатых О.А., инструктор по ФИЗО
МБДОУ «Детский сад №4 «Радуга»

Аннотация

Ритмика – это передача музыки через движения, это эмоциональный отклик на музыку, это выполнение простых танцевальных упражнений под музыку. Ритмика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребенка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Она закладывает надежный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребенка. Создает ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку.

Дети 5-6 лет самый благоприятный возраст для танцевального творчества. Они уже хорошо двигаются под музыку, им доступны более сложные танцевальные движения, которые они выполняют согласованно, соблюдая заданный темп. Хочется подарить радость детям, приобщив их к самому замечательному, к самому приятному занятию – танцам посредством ритмики.

Цель: создать условия для формирования основ здорового образа жизни через активизирование двигательной активности детей и развитие интереса к творческой деятельности.

Задачи:

- совершенствовать навыки в области музыкально-ритмических движений,
- развивать музыкальный слух, чувство ритма, внимание, творческую фантазию, активность, самостоятельность и инициативу в музыкально-ритмических движениях;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни; способствовать улучшению физического, психического здоровья.

Оборудование: музыкальное сопровождение, султанчики.

Ход занятия

Инструктор: *Чтоб расти и закаляться,*

Не по дням, а по часам.

Физкультурой заниматься,

Заниматься надо нам.

- Здравствуйте, дети! Какое сейчас время года? (Ответы детей). Правильно. Деревья зимой стоят белые, укутанные снегом, метель намела сугробы. Даже пения птиц сейчас не слышно. Зимushка – зима принесла морозы и зимние забавы. И я вам предлагаю отправиться в волшебный зимний лес. Согласны? Направо! По кругу шагом марш!

Вводная часть:

Стихотворение сопровождение	Последовательность выполнения действий, дозировка нагрузки
В зимний лес мы шагаем, Ноги выше поднимаем. Раз, два, раз, два, Раз, два, раз, два.	Ходьба с высоким подниманием колена — 20с
И поскачут наши ноги, Прямо, прямо по дороге. Поскакали, поскакали, И тихонечко мы встали.	Подскоки — 10с
По узенькой дороге, Пойдут тихонько ноги. К верху руки поднимаем На носочках все шагаем	Ходьба на носках — 10с
За спину руки заведем И на пяточках пойдём	Ходьба на пятках — 10с
Друг за другом побежали, И нисколько не устали	Бег в колонне по одному- 20с
И опять шагаем, Ноги поднимаем.	Обычная ходьба — 10с

Инструктор: Перестраиваемся в 3 колонны.

Основная часть:

Инструктор: Вот мы и добрались до волшебного леса. Слышите, начинает дуть сильный ветер.

Общеразвивающие упражнения «Зимний ветер»

(Муз. Детский ансамбль Гномы — Зимний ветер)

1). Исходное положение (И.п.) – о.с.

1. – руки вперед;
2. – руки в стороны;
3. – руки вперед;
4. – вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

2). И.п. – о.с.

1. – правая рука вверх, левая вниз;
2. – левая рука вверх, правая вниз.

Повторить 8 раз.

3.И.п. – о.с.

1. – руки поднять вверх, одновременно отставить правую ногу назад на носок;

2. – вернуться в и.п.;
3-4. – тоже с левой ноги.
Повторить 4 раза.

4.И.п. – о.с.
1. – руки вперед;
2. – поворот туловища вправо;
3-4. – вернуться в и.п. То же в левую сторону.
Повторить 4 раза.

5.И.п. – о.с.
1. – руки поднять вверх;
2. – наклониться в правую сторону;
3-4. – вернуться в и.п. То же в левую сторону.
Медленно покружиться в правую сторону. То же самое в левую сторону.

6.И.п. – о.с.
1. – руки вперед, шаг вправо;
2. – вернуться в и.п.;
3. – руки вперед, шаг влево;
4. – вернуться в и.п.
Повторить 4 раз.

7.И.п. – о.с.
1 – поднять руки вверх;
2 – опустить руки, одновременно присесть;
3-4. – то же самое.
Повторить 4 раза.

8.И.п. – о.с.
1. – руки поднять вверх;
2. – наклониться в правую сторону; 3-4. – вернуться в и.п. То же в левую сторону.
Медленно покружиться в правую сторону. То же самое в левую сторону.

9.Перестроение в круг.

Инструктор: Мы с вами походили по лесу и увидели много деревьев. А одно из них ёлка. Скоро новый год и я предлагаю вам её нарядить.

Ритмическая игра на ускорение «Мы повесим шарики»

(Муз. Игра-ускорение — Мы повесим шарики)

Инструктор: Вот и лесные звери пришли посмотреть на красивую ёлочку.

Ритмически-динамическое упражнение «Ёлочка».

(Муз. В. Алференко — Ну-ка, Ёлочка, светлый!)

1. По тропинкам, по снегам

По лесным лужайкам (*Шагом марш*)

Прискакал на праздник к нам

Длинноухий зайка

Припев:

Ну-ка елочка светлей

Заблести огнями

Пригласили мы гостей

Веселиться с нами. 2 раза. (*1 раз – прыгаем на двух ногах; 2 раз - приставной шаг вперед*)

2. К нам спешит, смотрите все

Рыжая лисица

Захотелось и лисе с нами веселиться

Припев:

Ну-ка, елочка светлей

Заблести огнями

Чтобы лапы у зверей

Заплясали сами (*1 раз-подскоки; 2 раз-приставной шаг*)

3. Вперевалочку идет косолапый мишка

Он принес в подарок мед

И большую шишку (*ходьба на внешнем своде стопы*)

Припев:

Ну-ка, елочка светлей

Заблести огнями

Чтобы лапы у зверей

Заплясали сами (*1 раз-ходьба на внешнем своде стопы; 2 раз-приставной шаг вперед*)

Инструктор: Ветер утих и пошёл снежок. А я вам предлагаю поиграть в игру «Снежинки, ветер и мороз»

Подвижная игра: «Снежинки, ветер и мороз»

(Муз. Фоновая — Зимняя сказка)

Играет легкая музыка, дети бегают врассыпную. Музыка останавливается по сигналу «Снежинки» дети медленно кружатся на месте, по сигналу «Ветер!» дети стоят на месте и покачиваются из стороны в сторону, по сигналу «Мороз!» дети присаживаются на корточки и обнимают себя.

Игра проводится 3 раза.

Заключительная часть:

Инструктор: Ребята, стало холодать и нам пора возвращаться в детский сад. А чтобы нам вернуться закройте глаза руками.

Раз, два, три, четыре, пять,

В сад вернулись мы опять.

Инструктор: Ребята, а где мы сегодня были, а что вам больше всего понравилось?

Молодцы вы все сегодня хорошо занимались, а сейчас друг за другом шагом марш в группу.

Литература

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. – М.: Аркти, 2005.
3. Песня «Зимний ветер» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <https://karunika.ru/pesnya/zimniy-veter> (Дата обращения: 28.11.2024).
4. Песня «Мы повесим шарики» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <https://box.hitplayer.ru/?s=игра%20на%20ускорение%20зимняя> (Дата обращения: 02.12.2024).
5. Песня «Ну-ка, Ёлочка, светлей!» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <https://forum.d-seminar.ru/threads/nu-ka-jolochka-svetlej-v-alferenko-poty-slova.6448/> (Дата обращения: 29.11.2024).
6. Фоновая зимняя мелодия [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <https://pinkamuz.pro/search/фоновая%20зимняя%20мелодия> (Дата обращения: 02.12.2024).