



*Инструктор по физической культуре Петрова Екатерина Анатольевна*

**Конспект  
образовательной деятельности по физической культуре  
с использованием средств ритмопластики  
на тему «Сказка о карандаше и резинке»  
с детьми подготовительной к школе группы**

**Цель:** создать условия для активизации двигательной деятельности детей и сформировать потребность в движении.

**Задачи:**

1. Повышать двигательную активность, выносливость.
2. Развивать физические качества: ловкость, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость, координацию движений.
3. Содействовать развитию чувства ритма и образно-игровых представлений.
4. Способствовать формированию культуры движений, раскованному владению своим телом.
5. Формировать правильную осанку, сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов.

**Место проведения** – физкультурный зал.

**Оборудование:** проектор, экран, ноутбук, аудиозаписи, книжки-малышки для каждого ребенка.

**В образовательной деятельности основными являются средства ритмопластики.**

В силу специфики и характерных особенностей детского организма для детей старшего дошкольного возраста более приемлема активная двигательная деятельность. В ритмопластике объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в активную двигательную деятельность, где развиваются физические качества; с другой стороны – получают моральное, эмоциональное и эстетическое удовлетворение, что повышает эффективность данного вида деятельности.

### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Дети под музыку входят в зал.

**Игровая мотивация (побудительный диалог)**

*- Уверена, что вы все любите рисовать. Или я ошибаюсь? (ответы детей) Тогда, здравствуйте, юные художники! Что помогает нам рисовать много интересного и удивительного?(ответы детей) Когда я была маленькая, я написала сказку о Карандаше и Резинке. В моей сказке не хватает иллюстраций, чтобы можно было издать книгу. Вы можете мне нарисовать картинки к сказке? (ответ детей) Прежде, чем мы отправимся в художественную мастерскую, я предлагаю поиграть.*

*Сейчас я вам покажу уже нарисованные картинки. Чем они нарисованы?  
( ФЛОМАСТЕРОМ).*

*-Сейчас я вам буду показывать картинки, а вы будите идти по кругу, изображая животных, нарисованных на картинке.*



- Петух
- Тигр;
- Обезьяна;
- Лягушка;
- Гусь;
- Заяц.
- Рысь

Из круга дети перестраиваются в три колонны, разворачиваются лицом к педагогу и расходятся на вытянутые руки по всему залу.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

*Вот мы и в мастерской художников-иллюстраторов.*

*Ребята, представим, что наши ноги – карандаши. Ведь карандаши- это волшебные палочки, которые умеют творить чудеса.*

### **Комплекс ОРУ под муз. сопровождение «Коробка с карандашами»**

*Карандаши, как и люди делятся по характеру на мягкие и твердые. Изобразим их.*

#### **Упражнение «Мягкие и твердые карандаши»**

И. П.- лежа на спине. Руки вытянуты вверх над головой.

«Твердый карандаш»- изо всех сил вытянуться на полу, туго натянуть руки и ноги.

Задержаться в таком положении нужное время.

«Мягкий карандаш»- расслабить все мышцы. Повторить нужное количество раз.

*- Так же, как и люди, карандаши бывают молодыми и старыми. Только люди с годами растут, а карандаши, наоборот, уменьшаются, становятся короче. Как же это у них получается?*

#### **Упражнение «Молодые и старые карандаши»**

И. П. – сесть в позу «прямого угла». Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади.

Поднять туго натянутые ноги в вертикальное положение (молодые карандаши).

Задержаться в этом положении нужное время.

Перекатиться на спину, ноги согнуть в коленях, пятки максимально приблизить к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям (старые карандаши).

Вернуться в исходное положение.

1 СЛАЙД. *Теперь я буду рассказывать вам сказку, а вы рисовать к ней картинки своим телом.*

2 СЛАЙД. *Жил-был Карандаш, который больше всего на свете любил рисовать. Карандаш рисовал все подряд, все, что попадалось на глаза: людей, животных, дома, деревья. Увидит скамейку в парке – и тут же нарисует.*

3 СЛАЙД. *Мелькнет змейка в траве – вот и она нарисована.*

#### **Упражнение «Змея»**

И. П.- лежа на животе. Руки вытянуты вдоль туловища. Поднять плечи вверх как можно больше отрывая от пола. Повторить нужное число раз.

4 СЛАЙД. *А уж сколько раз Карандаш рисовал кошку на окошке и не сосчитать.*

#### **Упражнение «Кошка на окошке»**

И. П. – лечь ничком на пол, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться насколько возможно. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.

5 СЛАЙД. *Когда у Карандаша получались хорошие рисунки, он радовался, а когда чего-то не получалось – огорчался, но любимое дело не бросал. И с упорством рисовал снова и снова.*

*А по соседству жила Резинка – белая, чистая и очень аккуратная. Ее страстью было наводить чистоту.*

*- Ах, какое безобразие, - воскликнула она, увидев рисунки Карандаша на чем попало: в тетрадях, книгах, на полу.*

6 СЛАЙД. *Нарисовал Карандаш летучую мышь в тетрадке. «Непорядок», - решила Резинка и в мгновение ока стерла рисунок.*

#### **Упражнение «Летучая мышь»**

И. П. – сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу. Задержаться нужное время.

7 СЛАЙД. *Изобразил Карандаш паучка. Резинка тут как тут.*

#### **Упражнение «Паучок»**

И. П. – сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. Опустить обе руки между ног. Ладони просунуть под колени и протянуть руки как можно дальше. На выдохе наклониться вперед между ног, стараясь коснуться пола лбом. Повторить нужное число раз.

8 СЛАЙД. *Нарисует Карандаш бабочку, а Резинка ее снова сотрет.*

#### **Упражнение «Бабочка»**

И.П. – сидя на полу. Согнуть ноги в коленях, сложив их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками. Согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу. Повторить нужное количество раз.

9 СЛАЙД. *С этой минуты Резинка всюду следовала за Карандашом. Карандаш совсем потерял покой. Как всякий художник, он мечтал оставить после себя рисунки. И стал карандаш побаиваться резинки.*

*- посмотрит Карандаш по сторонам – нет Резинки. И быстро нарисует, например, аиста. Но резинка тут как тут.*

#### **Упражнение «Аист»**

И. П.- основная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища. Стоя на правой ноге, согнутую левую держать до сигнала.

10 СЛАЙД. – *Карандаш совсем растерялся, увидев приближающуюся Резинку, и от страха нарисовал 10 лап осьминогу, вместо восьми.*

*- ну вот, - в конце расстроился Карандаш и виновато посмотрел на Резинку. Я сделал ошибку.*

*- вот эту? – спросила Резинка и стерла лишнее. И тут они увидели, какой хороший получился рисунок- ведь ты можешь стирать не все, а только то, что нарисовано неправильно, - сказал Карандаш.*

*- я согласна – заявила Резинка*

### ***Упражнение «Осьминог»***

И. П. –лечь на спину, ноги вместе, пальцы ног вытянуты. Руки лежат вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять прямые ноги, затем тез и весь корпус в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, занести ноги за голову, пока пальцы не коснутся пола. Задержаться нужное время. Повторить нужное число раз.

11 СЛАЙД. *С тех пор они не разлучаются. Стоит Карандашу ошибиться, Резинка тут как тут – сейчас же исправит ошибку.*

*Пусть и ваши карандаши и резинки живут дружно.*

*Исполняется танец «Дружба».*

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

*А теперь, Ребята, я предлагаю вам выступить в роли карандашей. Сейчас мы встанем в большой круг и каждый из вас по очереди что-то нарисует. А рисовать мы будем не карандашом, а движением. Один из вас рисует, остальные повторяют.*

***Музыкальная игра «Повтори движение»***

### **Рефлексия образовательной деятельности с детьми**

*Наша работа в художественной мастерской подошла к концу. Вам понравилось быть художниками и создавать иллюстрации к сказке?*

*Вы успешно справились с работой иллюстратора. У нас получилась замечательная, яркая книга благодаря вам. И сегодня я каждому из вас подарю по книге, к которой вы все вместе создавали иллюстрации.*

### ***«Игровой стретчинг для детей дошкольного возраста»***

*Без здоровья невозможно и счастье.*

Белинский В. Г.

Все знают, что заставить ребенка заниматься физическими упражнениями очень трудно. Но это очень необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движения.

Заболеваемость с каждым годом растет и «молодеет». Уже среди воспитанников детских садов многие дети страдают хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку, нарушения опорно — двигательного аппарата. В настоящее время появилось много разных форм физкультурно-оздоровительной работы. Но мое внимание привлекла методика игрового стретчинга.

#### **Почему он и что это такое?**

*«Наша гибкость означает наличие свободы движений – важную часть всех наших действий.»*

Стретчинг пришёл на смену традиционным прыжкам и рывкам по системе Линга – упражнениям, которые оказались в значительной степени малоэффективными, а в некоторых случаях и вредными для мышц, поскольку приводили к травмам. Этимологический корень stretch означает – поддерживать мышцу в состоянии растяжения, в течении от 10 до 30 секунд.

**Стретчингом** называется метод, с помощью которого можно легко и эффективно развить подвижность мышц тела, суставов, не опасаясь переломов. Иными словами, это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы, так же он позволяет выделять ту или иную группы мышц и тренировать лишь её.

Игровой стретчинг я применяю на каждом своём занятии, уделяя ему лишь 5-6 минут, т.к. более длительные статические нагрузки могут быть утомительными.

Так же в игровом стретчинге можно применять мячи, гантели (детские), упражнения с табуретом, в парах или на гимнастической стенке. Дополнительный инвентарь так же интересен детям, что не мало важно в тренировочном процессе. Упражнения в стретчинге не сложные и дети с лёгкостью с ними справляются конечно с коррективами инструктора.

Регулярная умеренная физическая активность – вот один из самых простых способов сохранить и улучшить своё здоровье. При стретчинге не следует прилагать запредельных усилий, что упрощает работу с детьми

#### ***Чем полезен стретчинг?***

- напряжение – расслабление - растяжение, отсутствие травм;
- статическое растягивание, значительно улучшает нашу гибкость;
- улучшается подвижность суставов;
- растягивая мышцы, мы увеличиваем нашу гибкость и ловкость;
- снимает мышечное напряжение;
- во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма;
- способствует лучшей координации движений, повышает способность двигаться;
- улучшается пластичность;
- появляется артистизм
- улучшает самочувствие и поднимает настроение;
- укрепляются мышцы спины, тем самым появляется красивая осанка.

В моей работе с применением игрового стретчинга, я поняла всю необходимость этой формы работы, применяя стретчинг в парах, развиваем дружеские взаимоотношения, коллективизм. Вся работа проходит с позитивным настроением, что положительно сказывается на всех участниках образовательного процесса.

Все эти показатели очень важны при работе с детьми. Дети стали более улыбчивыми, доброжелательными за год применения игрового стретчинга произошли изменения с гибкостью моих подопечных.

Проводилась диагностика в начале учебного 2011-2012 года, которая включала в себя показания гибкости, они были низкими, а у некоторых

вообще нулевыми, а в конце учебного года результаты стали выше, у некоторых ребят прирост 5см, а у некоторых 10 и более сантиметров. Ребята с удовольствием демонстрировали свои умения!

Стретчинг раскрепощает детей, делая их открытыми и жизнерадостными. Во время этих занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий. Дети с огромным желанием ждут следующих занятий. Что меня безусловно радует!