Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад

№ 4 «Ласточка» общеразвивающего вида р.п. Урдома» Ленского района,

Архангельской области.

Ритмическая гимнастика в средней группе.

**«Снежок, который не растает».**

Средняя группа

Воспитатель:Лосева Н.В.

**Цель:** Способствовать укреплению здоровья детей, создать эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.

**Задачи:**

*Образовательные:*

1. Закреплять умение детей ходить и бегать под музыку в колонне по одному.

2. Учить выполнять движения красиво, согласованно, в соответствии с

музыкой.

3. Продолжать учить играть друг с другом в «снежки», соблюдая правила.

*Оздоровительные:*

1. Следить за правильной осанкой детей.

2.Развивать физические, двигательные качества и координацию движений.

3.Обеспечивать нормальное функционирование всех органов и систем.

*Воспитательные:*

Воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям,

**Оборудование:** ноутбук, корзина со снежками, кегли.

**Предварительная работа:** изготовление снежков, игры со снежками.

**Место проведения:** группа.

**Ход проведения:**

Раз, два, три, четыре, пять –  
Вышли дети погулять   
Снег ладошками ловить.  
Посчитать, кому водить.

***Вводная часть:***Ходьба: обычная, на носках, с высоким подниманием колен, легкий бег по кругу, построение в звенья.

***Основная часть:***

Рыхлый снег беру в ладошки,

Плотный делаю комок,

Кину... точно, (понарошку),

Чтоб тебя... пометить мог.

*Упр. 1. Выполняется в ускоренном темпе по 6-7раз.*

*И. п.:* основная стойка «снежок» внизу в правой руке.

1- прямые руки в стороны;

2- руки вниз, за спину, переложить «снежок» в левую руку;

3 – руки в стороны;

4- переложить «снежок» за спиной в правую руку.

*Упр. 2.выполняется в умеренном темпе 3-4 раза в каждую сторону.*

*И. п.:* ноги на ширине плеч, «снежок» внизу, обхватить руками.

1 –прямые руки вверх;

2 – наклон туловища вправо;

3 – наклон туловища влево;

4 - и. п.

*Упр. 3. выполняется в умеренном темпе 4 раза.*

*И. п.:* ноги на шире плеч, «снежок» внизу держать обеими руками.

1 – наклон к правой ноге, «снежком» коснуться носка;

2 – наклон по центру, коснуться «снежком» пола;

3– наклон к левой ноге, дотронуться «снежком» до носка;

4 - вернуться в и. п.

*Упр. 4. выполняется в умеренном темпе 5 раз.*

*И. п.:* ноги на ширине ступни, «снежок» держать обеими руками.

1 – присесть, положив «снежок» у ног;

2 – встать, руки на пояс (локти в стороны);

3 – присесть, взять «снежок»;

4 – вернуться в и. п.

*Упр. 5. выполняется в умеренном темпе по 3 раза с каждой ноги.*

*И. п.:* сидя, ноги врозь, «снежок» в правой руке (руки впереди).

1 -2 – согнуть правую ногу в колене (упор стопой в пол), переложить «снежок» в другую руку;

3 -4 – вернуться в и. п.

*Упр. 6. выполняется в быстром темпе (после прыжков выполнить упражнение на восстановление дыхания).* 2 раза в чередовании с ходьбой.

*И. п.:* основная стойка

1 – ноги в стороны;

2 – ноги скрестить;

3 – ноги в стороны;

4 – ноги скрестить.

Ходьба.

***Заключительная часть:***

Стали мы играть в **снежки**  
- В голову не целиться!!  
Эх, сугробы глубоки  
Намела метелица!  
Раз - снежок, ещё снежок...  
- Ну-ка, целься лучше!  
Где был Вовка, мой дружок -  
Снеговая куча!!!

*Игра в «Снежки» (под музыку).*

Дети встают парами и расходятся по группе. У одного ребенка в паре «снежок». Другой ребенок поворачивается спиной. Первый ребенок метает

«снежок» в спину товарища. Затем наоборот.

На ресницах мокрых – иней,

Но "в снежки" идет игра...

Наступает вечер синий –

Значит, нам домой пора!  
  
 -Повернулись направо, за направляющим в обход по залу марш. (дети идут по залу и уходят).