**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**Центр Дополнительного образования «Радуга»**

**План – конспект**

**Использование нетрадиционной технологии**

**Физического воспитания дошкольного возраста на уроках хореографии**

**Тема: Поход в зоопарк**

**Возрастная группа 5-6лет**

**Раздел: Партерная гимнастика**

**Разработчик:**

**Кирсанова Ольга Ивановна**

**Педагог дополнительного образования**

**Первая квалификационная категория**

**Тайшет 2018г**

**Программное содержание:**

**Цель:** Формировать у детей представление о диких животных, живущих в зоопарке с помощью упражненийс использованием нетрадиционных технологий физического воспитания( фитбол, стретчинг)

**Задачи:**

**Образовательные:** Знакомство с животным , одновременно объясняя правила выполнения упражнения соответствующие данному животному.

**Развивающие:** Развивать фантазию, воображение через выполнение движений характерных черт того или иного животного, а также физические качества(координациию движений, ловкость, выносливость.

**Воспитывающие**: Доброжелательность к животным, трудолюбие.

**Необходимый инвентарь:** фитбол –мячи, гимнастические ковры, аудио аппаратура**.**

**Структура занятия:**

**Вводный этап:** Приветствие, Объявление темы занятия, разминка

**Основной этап:** Выполнение упражнений с помощью фитбол- мяча, игровой стретчинг.

**Заключительный этап:** Релаксация , Подведение итогов.

**Ход занятия:**

**Приветствие:** Добрый день ребята!

Сегодня мы с вами отправимся в увлекательное путешествие!

**Разминка:**

И.П. Стоя прямо ноги свободно стоят на полу, руки на поясе.

Наклоны головы аправо, влево, вперед, назад.

Наклоны корпуса в стороны , противоположной рукой.

Приседания, наклоны, прыжки, бег.

Наклоны корпуса к ногам в разные стороны, прямо.

**Опрос:** Где живут самые разные дикие животные

Дети: Зоопарк!!

Правильно!

А что бы нам быстрее попасть в это замечательное место, мы с вами отправимся на поезде.

Дети садятся на фитболы;

**Паровоз, паровоз!**

**Новенький блестящий,**

**Он вагоны повез Будто настоящий…**

Вдох…., выдох ту, туууууу (И.П. сидя на мяче , выполняя под слова несложные приседания на фитболе, правая ручка подает сигнал Локтем акцентирую вниз, кулачек наверх, левая рука на поясе.)

Итак мы с вами приехали в Зоопарк! Ура!

И первым зверем нам встречается **Жираф**!

Какой он высокий

И.П. Руки вытянуты наверх, спина прямая, подбородок вытянут , шея длинная, работа на вытягивание позвоночника, ноги согнуты в коленях, свободно стоят друг от друга стопы прижаты к полу.

**Ох, бедный, я бедный**,( на слова руки с вытянутого положения, обхватываат голову покачивая только головой неподвижно сидя на мяче)

**Все мои пятна исчезли.(** Дотрагиваясь за локти, за плечи, на пояс)

**Доктор мне сказал**: ( размахивая указательным пальчиком встороны)

**Что такого он еще не видал**!( Ладонями вверх вытянуть руки вперед и затем убрать на пояс)

Движение повторить до 3х раз( дети могут повторять стихи за педагогом)

Идем Дальше!!!

Ой , ребята взгляните! Стоит огромный **Слон!**

И.П. Руки на поясе , спина прямая, подбородок вытянут , шея длинная, работа на вытягивание позвоночника, ноги согнуты в коленях, свободно стоят друг от друга стопы прижаты к полу.

**У слона есть складки**, (На слова, дети по очереди обхватывают свои плечеки противоположными руками, сначало левые затем правые)

**складки**, ( прихватывают коленочки, по очереди только правая рука правое колено, левая рука левое колено)

**складки,** ( выполняется наклон вниз к ступням при этом сохраняем сид на мяче, обхватываем стопы по очереди)

**складочки везде!**( возвращаемся в и,п.)

Повтор 2-3 раза.

Ух к какому мы сейчас зверю с вами подойдем!!!

Это же **Крокодил!**

И.П. Лежа на животе, локти раскрыты в стороны, ладонями вниз, подбородок прижат к рукам, фит бол прижат ногами.

**В речке плавает бревно,** ( По очереди руки выпрямляются вперед поднимается корпус наверх. И по очереди опускаемся в И.П.)

**Но-зеленое оно**,( повтор)

**Ты к нему не подходи,** ( ноги вместе с фитболом поднимаются наверх, корпус прижат к полу)

**Это злобный Кроколил**!( повтор)

**Тихо-тихо он лежит,(** ( По очереди руки выпрямляются всторны поднимается корпус наверх. И по очереди опускаемся в И.П.)

**Он добычу сторожит.**( повтор)

**Кто напиться подойдет,** ( ноги вместе с фитболом поднимаются наверх, корпус прижат к полу)

**На того и нападет**!( повтор)

Повтор до 2х раз

Мы подошли с вами к большому озеру, нам нужно его переплыть для этого нам нудна **лодка!**

Переход на **стретчинг**

И.П. Лежа на животе руки вытянуты вперед, ноги вытянуты, стопы вместе.

**Лодку оставил рыбак у причала,(** Поднять руки и ноги наверх и вытягивая спину, ноги стопы, руки, зафиксировать, готова смотрит вперед)

**Тихо волна эту лодку качала**,( пауза, сохраняем положение)

**Лунной дорожкой струился песок,** ( Раскачивающиеся поочередные движения , начиная с рук, затем ноги, поочереди касаясь пола .)

**Южных ветров золотой голосок**( продолжение раскачивания)

**Ровно звучал бесконечным мотивом**( Закрепить положение вытянутых рук и ног в воздухе)

**В воздухе замерло все пред отливом (**Продолжение упражнения)

**Утром рыбак к своей лодке придет**,( Раскрыть в стороны в воздухе руки, и ноги)

**В синь бесконечную он уплывет**.( Постепенно уйти в И.П.)

Мы переплыли с вами друзья озеро идем дальше!

Далее мы видим в озере интересные зеленые **лягушки**

И.П. Лежа на животе руки согнуты в локтях, ладошки в пол на уровне плечей, ноги вытянуты, стопы вместе.

**У реки лежит лягушка**(Встать на руки, поднять корпус высоко не отрывая от пола ягодицы)

**Как пузатая подушка**( продолжаем выполнять прогиб вытягивая позвоночник, головка тянется к спине)

**В круглом брюшке у лягушки**( ноги сгибаются в коленях, тянуться к мокушке)

**Мухи, комары и мушки.** ( повтор упражнения)

Повтор упражнения до 3-4 раз

Ребята взгляните над нами **бабочки** летают

Давайте попробуем полетать!

И.П. Сидя на полу ноги прижаты к корпусу, стопы прижаты друг другу, колени разведены в стороны. Руки держат стопы, спина прямая.

**Дотронуться хотела я руками**( покачивающимися движениями колен стараясь прижать ноги к полу максимально, руками придерживая стопы)

**До самого красивого цветка**( повтор упражнения)

**А ,он взмахнул своими лепестками**,( плавно поднимаем правую ножку, придерживая за стопу с внутренней части ноги, вытягиваем встрону)

**Вспорхнул и улетел под облака**.( держим паузу вытягивая ногумаксимально, сохраняем спину прямой, левое бедро неподвижно во избежании перекоса тазобедренного суставов, шея голова ровная )

Повтор этого упражнения только уже поднимается левая нога.

Повтор всего комплекса происходит до 4 раз.

**Релаксация :**

И.П. Сидя вытянув ноги вперед, спина прямая на вдох руки поднимаются через стороны, наверх, вытягиваясь, на выдох руки опускаются вниз на пояс, опять вдох поднимаются наверх, после руки тянуться к ногам в складочку, поднимаются и корпус и руки, Возвращаясь в И.П.

Ну вот друзья мы и завершили свое путешествие по зоопарку!

Пора возвращаться домой.

Повторяют упражнение как и вначале занятия.

**Паровоз, паровоз!**

**Новенький блестящий,**

**Он вагоны повез Будто настоящий…**

Вдох…., выдох ту, туууууу (И.П. стоя на полу , выполняя под слова простые маршевые шаги, приседая в коленях, правая ручка подает сигнал Локтем акцентирую вниз, кулачек наверх, левая рука на поясе.)

**Построение на подведение итогов**: Мы с вами познакомились и с разными животными, и научились выполнять разные упражнения. Давайте же друг другу похлопаем. Ура!!!