Конспект танцевально-игровой гимнастики «Са-фи-дансе» для детей старшего дошкольного возраста.

Музыкальный руководитель: Шабалина

Светлана Валентиновна

МБДОУ «Звёздочка»

**Цель – укреплять здоровье воспитанников, их психомоторные и творческие способности через танцевально-игровые упражнения.**

1. **Строевые упражнения:**

а) построение в шеренгу, колонну

б) бег по одному друг за другом, врассыпную, парами, «тройками»

в) приставной шаг с хлопком

г) шаг с притопом

*Задачи – развивать слуховое внимание, чувство ритма, упражнять в выполнение образно-двигательных заданий по сигналу педагога.*

1. **Игроритмика:**

а) хлопки о ладони партнёра прямо и скрестно без остановки.

б) хлопки о ладони партнёра прямо и скрестно с остановкой (руки на пояс)

в) марширование «сидя» на стульчиках

г) ходьба с хлопками на 1 и 3 долю такта.

*Задачи – развивать инициативу, память, чувство такта, чувство товарищества*.

1. **Общеразвивающие упражнения без предметов:**

а) и.п.: руки на поясе, пяточки вместе, носки врозь

на раз – встать на носки, руки поднять вверх, хлопнуть над головой

на два – и.п. (повторить 4 раза)

б) и.п.: руки на поясе, ноги врозь

на раз – поворот туловища направо с разведением рук в стороны

на два – и.п

на три - поворот туловища налево с разведением рук в стороны

на четыре – и.п. (повторить по 4 раза в обе стороны)

в) и.п.: ноги врозь, руки в стороны

на раз – наклон к правой ноге, хлопок под ней

на два – и.п.

на три - наклон к левой ноге, хлопок под ней

на четыре - и.п

*Задачи – продолжать формировать правильную осанку, гибкость, умение согласовывать движения с музыкой, развивать чувство ритма.*

1. **Игропластика:**

Чтоб красиво нам ходить

Надо мышцы укрепить.

Живот и спину подкачаем,

Осанку гордую поставим!

а) «Укрепим животик»

и.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны

1-2 – положить колени на пол справа

3-4 – и.п.

5-6 – положить колени на пол слева

7-8 – и.п. (повторить 4 раза)

б) «Укрепи спинку»

и.п.: лёжа на животе, руки вверх

1-2 – прогнуться

3-4 – и.п. (повторить 4-6 раз)

в) «Отдых» - ходьба по кругу с правильной осанкой

*Задачи - развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечной силы, органов дыхания, кровообращения.*

1. **Подвижная игра под музыку «Пятнашки»**

*Задача – вызвать эмоциональный отклик у воспитанников*

1. **Хореографические упражнения:**

- поклон для мальчиков

- реверанс для девочек

*Задача – формировать навык выразительного исполнения*

1. **Ритмический танец на выбор детей («Буратино», «8 Марта – праздник мам»)**

*Задачи – развивать детское двигательное творчество, умение сочетать музыку с движением и менять его в соответствии с изменениями музыки, развивать эмоциональность.*

1. **Рефлексия.**