#  «Муниципальное Автономное Дошкольное Образовательное Учреждение города Нижневартовска Детский Сад № 46 «Кот в сапогах»

#  «Волшебница Осень»

#  (горизонтальный пластический балет)

подготовительная к школе группа

 **Провела:**

 **инструктор по физической культуре**

 **Пахомова А.А.**

 **2017г.**

# ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ПЛАСТИЧЕСКИЙ БАЛЕТ

# «Волшебница Осень»

**ПЛАСТИК-ШОУ «КЛАССИК» С ПРЕДМЕТАМИ (СУЛТАНЧИКАМИ)**

Цель:Создание условий для физического развития детей в соответствии с индивидуальными способностями каждого.

**ЗАДАЧИ:**

1. Создавать условия для самостоятельного познания окружающей действительности в двигательной сфере, развивать уважение и любовь к окружающему.
2. Способствовать гармоническому пропорциональному развитию тела, стойкости, формированию осанки, изяществу, ловкости, грациозности и уверенности в движениях.
3. Провести профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

*Зал украшен осенними листьями, звучит спокойная музыка подгруппа детей заходит в зал. Везде лежат красивые осенние листья. Педагог рассказывает детям о послании Осени. Предлагает поиграть с её подарками -осенними листьями.*

**Инструктор:** Пришла к нам в город Осень. Деревья одела в красивые разноцветные наряды. На каждом дереве листья своего особенного цвета.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | **дозировка** | **Общие методические указания** |
| 1. «Осенние листья»**И.п.:** лежа на спине, руки с султанчиками вдоль туловища, поочередное поднимание рук вверх.**2. «Листопад»****И.п.:** лежа на спине. Волнообразные движения двумя руками с поднятием головы вверх.**В:** Осенний ветерок, пролетая, играет с листочками, раскачивает и шуршит ими.3. «Ветер играет с листочками»И.п.: лежа на спине. Одновременное поднятие ног с разведением рук в стороны и подражанием султанчиков. **В:** А осенний дождик старается их умыть.**4. «Дождик»**. **И.п.:** лежа на спине. Махи прямыми руками и ногами, имитируя дождь.**В:** В садах яркими красками горят кусты калины, рябина.5. «Яркие кусты калины»**И.п.:** лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Повороты ног вправо -прямо, влево -прямо. **В:** Давайте споём осеннюю песенку Ветра.**Дыхательное упражнение «Осенняя песенка»****И.п.:** лёжа на спине, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох¸ развести руки в стороны, обнять себя на выдохе, пропевая звук **«ш-ш-ш»****В:**Часто осенью идёт дождь. Но мы дождя не боимся.**6. «Не боимся мы дождя»** **И.п.:** лёжа на спине. Сгибать поочерёдно ноги, имитируя ходьбу. **В:** Тучи ходят по небу самые разные. Давайте проимитируем тучку.**7.«Туча»****И.п.:** лёжа на спине, руки вдоль туловища**.** На 1-2 поджать колени и обнять их руками.**В:** Как только выглянет из-за тучки солнышко, все радуются ему – и взрослые и дети. 8. «Ласковое солнышко»**И.п.:** лежа на животе, руки согнуты в локтях. Поднять голову вверх, прогнувшись слегка, ноги выполняют ритмичные движения вверх-вниз. –«коробочка»**В:** А в степи трава пожухла, стала тёмно-коричневая, как земля. И только перекати –поле выделяется на ней своим песочным цветом. 9. «По полю путешествует «перекати-поле»**И.п.:** лежа на животе. Правая рука вверх, левая вдоль туловища. Переворот на спину через правое плечо с одновременным поднятием левой руки вверх. То же в другую сторону.**Дыхательное упражнение «Осенняя песенка»** **И.п.:** лёжа на спине, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох¸ развести руки в стороны, обнять себя на выдохе, пропевая звук **«с-с-с»****В:** Все в природе стараются впитать солнышка как можно больше, вот и ящерка легла на камешек, подставив солнышку свою спинку.10. «Ящерка греется на солнышке»**И.п.:** тоя на низких четвереньках вытягивание ног в стороны.**В:** А вот богомол греется на солнышке. 11. «Богомол»**И.п.:** на средние четвереньки. Раскачивание туловища вперед-назад.**В:** Паук на своей паутинке путешествует. 12. «Паук-путешественник».**И.п.:** тоя на низких четвереньках. Перекаты на задние четвереньки.**В:** А вот он чинит свою паутинку, запутавшуюся на ветке дерева.13. «Паук плетёт паутинку»**И.п.:** стоя на задних четвереньках. Поднимание бедер вверх через стороны, вернуться в и.п.**В:** Рядом с ним жук старается добраться до своего укрытия. 14. « Жук танцует»**И.п.:** сидя на ягодицах, ноги согнуты в группировке, руки обнимают колени. Выпрямить ноги с одновременным поднятием рук.**В:** А высоко в небе парит над землёй орёл.15. «Парящая над полем птица» **И.п.:** стоя на низких коленях подтянуться на высокие колени, руки через стороны вверх.**В:** В полях уже давно собран урожай. И только стога сена стоят то тут, то там.**16. «Стога сена»** **И.п.:** стоя на высоких коленях, руки в стороны, переплетены. Раскачивание туловища вправо-влево**В:** На клумбах ещё стоят красивые хризантемы, георгины, сентябринки, радуя глаз.17. «Красивые георгины» И.п.: стоя на одном колене, руки вверх, прогнувшись, закинуть голову назад.**В:** Осенью небо кажется таким низким, как будто протянешь руку и до него дотронешься **18. «Низкое небо»** **И.п.**: основная стойка, поднимание рук через стороны вверх и вниз, с одновременным приседанием.**В:** В конце осени в лесу, посадках полно грибов.**19. «Грибы»** **И.п.:** стоя в основная стойка, руки вдоль туловища. Наклоны вперёд к каждой ноге, имитируя собирание грибов.**В:** Часто в середине Осени летают паутинки.**20. «Поймай паутинку»** **И.п.:** стоя в основной стойке, руки вдоль туловища. Встать на носочки, потягивание руками вверх, имитируя ловлю паутинок. **В:** Одинокая цапля ходит по болоту.**21.**  **«Цапля ходит по воде»**Цапля ходит по воде и мечтает о еде. - *Ходьба друг за другом.*Ноги выше поднимай, ты как цапля, не зевай!  *с высоким подниманием колен.* | 4-5раз.4-5раз.4-5раз.4-5раз.5-6 раз.5-6 раз.5-6 раз.5-6 раз.5-6 раз.5-6 раз5-6 раз4-5раз.4-5 раз.4-5 раз.4-5 раз.5-6раз.5-6раз.5-6раз.5-6раз.5-6раз.5-6раз.5-6раз.3-4м. | Руки ноги прямые.Работа пресс.Ноги на сгибать в конях, идет работа на все группы мышц.Работа на пресс. Четкая группировка, стараться выполнять в группировке.Расслабиться полностью, отдых.Работа на пресс живота, при разгибании одной гои четко выпрямлять колени и тянуть носочки от себя.Работа пресс живота. При поджатии закреплять руки в «замок».При и.п. делаем вдох глубокий, при выполнении «коробочки» – выдох резкий.При выполнении руки не сгибать в локтях, дышать произвольно.Расслабиться полностью, отдых.При вытягивании тянуть носок от себя, колено разгибать полностью.При раскачивании удерживать равновесие с помощью рук.При раскачивании удерживать равновесие с помощью рук.Работа пресс, спинку держим ровно.При выполнении следить за осанкой.Для баланса руки держать в стороны, следить за осанкой.При выполнении стараться коснуться пальчиками ноги до головы, спину прогнуть.При выполнении следить за осанкой.При наклоне, колени не сгибать.При поднятии на носички следить за осанкой.Прыжки выполнять строго на носочках с движением рук вдоль туловища. |