# «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 раз  5-6 раз  4-5раз.  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. |