**Конспект занятия по ритмике с использованием координационной лестницы в ДОУ с детьми ТНР**

**«Поезд АКТИВИСТ»**

Подготовила:

Педагог доп. образования

Яхонова Надежда Анатольевна

г.Минусинск

**Задачи:**

**Образовательные задачи:**

-упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с заданиями по координационной лестнице;

-упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках;

**Развивающие задачи:**

- развивать координацию движений, внимание;

- развивать навыки ориентировки в пространстве. реакции на сигнал;

**Воспитательные задачи:**

-воспитывать умение согласовывать свои движения с характером и ритмом музыки;

-воспитывать дисциплинированность при выполнении заданий;

-воспитывать активность;

-в ходе подвижной игры воспитывать внимательность, ловкость;

-воспитание потребности в здоровом образе жизни.

**Ход занятия**

**Вводная часть:**

Дети заходят в зал, видят инструктора в форме проводника РЖД.

Инструктор ФК: «Добрый день уважаемые гости. Скажите, а вы любите путешествовать? Здравствуйте ребята. Я проводник. Сегодня компания Российские железные дороги предложила нашему составу поезда «активист» совершить путешествие. Но вот мы только у нас нет пассажиров, вы можете нам составить компанию, и активно провести время?»

Тогда прошу занять любой место в вагоне ( дети занимают любой пролет лестницы).

Запись правила путешествия на поезде «Активист»

«Уважаемые пассажиры, очень рады путешествию с вами. Хотим предупредить вас о правилах поездки. Для успешного путешествия просим вас, внимательно слушать проводника вашего состава. В нашем пути будут осуществляться остановки для активного времяпровождения. Просьба соблюдать технику безопасности и не скучать в дороге . Счастливого пути».

Аудиозапись «Поезд «Активист» отправляется с первого пути.   (дети идут под музыку по координационной лестнице)выполняют разминку

-ходьба на носках в каждый пролет, руки вверх.

-ходьба выпадами, через пролет, руки на поясе.

-ходьба скрестным шагом в каждую рейку

-бег обычный в каждый пролет

-бег с высоким подниманием колен вверх

-бег с захлестыванием голени

А вот и первая остановка. Давайте вместе посмотрим как она называется(дети читают) **«Бодрящая».** Как вы думаете, почему она так называется?

Замечают куб с изображениями трамвая, самолета, машины, ракеты, поезда, корабля(лодки).Под ним инструкция.

Удивляются, «что же это?» «АКТИВНЫЙ КУБ». Инструкция: Перестраиваетесь из колонны по 1 в колонну по 2. Противоположно рельсам лестницы через 1 пролет. Бросаете куб и по выпавшей картинке подбираете подходящее по изображению упражнение ОРУ. И так с каждой картинкой. После выполнения всех заданий перестроение из колонны по 2 в колонну по 1.

**Основная часть :**

С помощью считалки выбирается, кто будет подкидывать куб.

После того, как выбранный ребенок бросит куб все смотрят на картинку и обсуждают какой это транспорт. Подбирают упражнение похожее на него.

**«Самолет»**

И.п.- о.с. возле лестницы

1-левая нога в пролет, левая рука в сторону

2-правая в пролет, правая рука в сторону

3-4 – наклон влево, вправо.

5-левая нога в и.п.

6-правая нога в и.п.

7-левую руку опустить

8-правую руку вниз (4 раза)

**«Трамвай»**

И.п.- о.с. возле лестницы

1- левая нога в пролет

2- правая нога в пролет

3- руки назад наклон вперед

4-6 - кружение на месте

7-выпрямиться

8-и.п. (4 раза)

**«Машина»**

И.п.- сед на пятках, руки прямые перед собой.

1- наклон влево.

2-и.п.

3-4- то же вправо. (6 раз)

**«Поезд»**

И.п.- о.с. возле лестницы

1-левая нога в пролет

2-правая нога в пролет

3-присед, руки согнуть в локтях

4-6 – крутить руками

7-встать

8-и.п. (4 раза)

**«Ракета»**

И.п.- присед в пролет, руки на полу.

1-выпрыгивание вверх руки вверх хлопок в ладони

2-и.п.

3-4 – то же. (4 раза)

**«Корабль»(лодочка)**

И.п.- лежа на животе, на квадрате руки и ноги врозь.

1- поднять к верху ноги и руки одновременно.

2-3- покачаться вперед-назад.

4- и.п.

И.п.- сед ноги врозь в пролет в колонне, руки перед собой

1-наклон вперед

2-выпрямиться руками назад. Имитация гребли веслами. (6 раз)

Аудиозапись «Поезд «Активист» отправляется со второго пути.  (Дети выполняют перестроение из колонны по 2 в колонну по 1.

Остановка. А как называется эта станция **«Прыжковая».**

**И**.- Как вы думаете, ребята, что нужно делать на этой станции?

Все верно, здесь мы будем прыгать по нашим рельсам! Дети, скажите, а можно ли играть на настоящей железной дороге?

(Инициатива детей в прыжках).

**«Кузнечик»** Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой ячейки лестницы. Прыжком ноги вместе, поставив ноги в первую ячейку лестницы. Выполнить упражнение до конца лесенки. Повторить прыжки спиной вперед.

**«Белочка»** Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжки на двух ногах боком, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнить упражнение до конца лесенки Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке.-

**«Кенгуру»** Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжок на двух ногах вправо, за пределы лестницы, на уровне первой ячейки. Прыжок на двух ногах влево, в первую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнить упражнение до конца лесенки. Варианты: Прыжок стоя лицом к лестнице в левую сторону. Прыжок стоя спиной к лестнице в левую сторону. Прыжок стоя спиной к лестнице в правую сторону.

**«Поворот»** Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжок на двух ногах вправо, в первую ячейку лестницы с поворотом на 1800 С, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Прыжок на двух ногах вправо, во вторую ячейку лестницы с поворотом на 1800 С, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнить упражнение до конца лесенки.

Аудиозапись «Поезд «Активист» отправляется с третьего пути.

-обычный шаг по лестнице.

Остановка.

**Заключительная часть:**

И.- Наша последняя станция называется «Игровая», И мы здесь будем играть.

Скажите, а в какую игру можно здесь поиграть?

**Игра «Мы веселые ребята»** Детям встать на одной стороне площадки по одному в каждой ячейке «лесенки». На противоположной стороне расположить другую «лесенку». Воспитателю назначить ловишку. Ловишке встать сбоку от детей, на середине, между двумя линиями. Хором произнести: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!» После слова «лови», детям необходимо перебежать на другую сторону площадки, а ловишке догнать бегущих. Считать пойманным того, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий занял свое место. Пойманный садится возле ловишки. После 2-3 перебежек произвести пересчет пойманных и выбрать нового ловишку. Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя. Варианты: Ловишек может быть несколько.

**Игра «Пустое место»** Задача ребенка: занять пустое место быстрее соперника. Выбрать ведущего. Лесенки поставить параллельно друг другу на расстоянии 1 метр. Участникам игры встать лицом друг к другу по одному в каждую ячейку. Ведущий начинает бежать вокруг «лесенок» и в определенный момент пятнает любого стоящего, не прекращая движения. Запятнанный должен сразу бежать в другую сторону. Участник первым добежавший до пустого места, занимает его, опоздавший становится ведущим. Новый ведущий меняет направление движения и уже сам пятнает следующего участника.

Аудиозапись «Поезд «Активист» отправляется с четвертого пути.

Станция «Детский сад».

**И.-** на этом наше путешествие на поезде «Активист» закончено. Как вы думаете, какие качества мы тренировали в пути?

Большое спасибо за очень активное путешествие. Я предлагаю взять вам по вагончику. И если вам понравилось путешествие, то положите свои вагоны к веселому поезду. А если вам было скучно или сложно, то, соответственно к грустному.

Всего доброго! До свидания!

**Инструктор:**  **Вот и наша конечная остановка "Отвечай-ка".**

Ребята, вам понравилось путешествовать?

А на каких станциях мы сегодня с вами побывали?

А что мы на станциях делали?

А теперь я буду называть станции, а вы будете хлопать. По вашим громким хлопкам я узнаю, какая станция вам понравилась больше других. Хорошо, вам понравились все станции. Хотите ли вы отправиться в путешествие ещё?