***План-конспект занятия  
для детей возраста 6 лет по художественной гимнастике в дошкольном образовательном учреждении***.

*Воспитатель 1 категории*

*ГБОУ «Школа 2010»*

*г.Москвы*

*Яковлева О.В.*

***Цель занятия:*** развитие гибкости, ловкости.

***Задачи занятия:***

*Образовательные:*

1. Продолжать учить детей выполнять упражнения с гимнастической лентой;
2. Развивать умение детей  вращать обруч на руке и талии;
3. Закрепить навыки выполнения комплекса с мячом.

*Воспитательные:*   
1. Воспитание потребности в сознательном применении упражнений в целях укрепления своего здоровья.   
*Оздоровительные:*   
1. Содействие гармоничному развитию детей.

Длительность занятия: 25 минут.

Время проведения: 10.00-10.25  
Место проведения: Спортивный зал.

Инвентарь: мячи, ленточки, обручи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I ,**  **4 мин.** | 1. Построение.  Приветствие.  Сообщение задач занятия.  2.Ходьба в колонне по одному. Взять мячи:  мяч вверх, ходьба на носках;  мяч за спиной, ходьба с прямой ногой;  мяч в вытянутых руках, достать коленом до мяча;  прокатывание мяча перед собой  3.Бег с захлёстом голени, с прямой ногой, обычный бег.  4.Ходьба, восстановление дыхания:  мяч вверх - вдох;  мяч  вниз – выдох.  Перестроение в три колонны. | **1 мин.**  **1 мин.**  **1 мин.**  **1 мин.** | Напомнить технику безопасности, проверить наличие спортивной формы у всех детей.  Следить за дистанцией между детьми.  Ходьба и бег в равномерном темпе.  Обратить внимание на правильное дыхание при беге. |
| **II,**  **20 мин.** | 5. Комплекс ОРУ с мячами на месте:  5.1.  «Потянись». и.п.- о.с. : мяч внизу. 1- мяч вверх, встать  на носочки, 2 - и.п.;  5.2. «Дорожка». и.п.- о.с. : мяч внизу. 1-руки с мячом вперёд; 2- прокатить мяч к себе по рукам; 3- мяч вверх; 4-и.п.  5.3. «Наклоны». и.п.- о.с.: мяч внизу. 1-наклон в сторону;2- и.п.;3-4 – тоже в другую сторону. Тоже – наклоны вперед.  5.4. «Выпады». и.п.- о.с.: мяч внизу; 1-3 –выпад одной ногой вперед, мяч вперед; 4- и.п. Тоже в сторону.  5.5. « По ноге». и.п.- о.с.: мяч внизу; 1-3 – прокатывание мяча по прямой поднятой ноге; 4- и.п.  5.6. « Ласточка». и.п.– о.с.: мяч внизу; 1-3 – стоя на одной ноге, мяч вперед; 4- и.п.  5.7. «Лотос».  и.п. – сидя в позе лотоса, мяч на полу. Руками прижимать колени к полу.  5.8. « Веревочка». Развести ноги как можно шире, мяч вверху.  5.9. «Лодочка». и.п. – лежа на животе, мяч в вытянутых руках. 1-4- поднять мяч вверх и ноги от пола оторвать; 5-8 – и.п.  5.10.  Упражнение  на восстановление дыхания  «Подуй на мяч».  Перестроение в одну колонну.  Ходьба в колонне друг за другом. Мячи положить на место.  6. Упражнение с обручами.  Берем обручи и встаём в две колоны.  Крутим обручи на талии.  Построение в одну колонну. Ходьба по залу в колонне, убрать обручи на место.  7.Упражнения с лентами.  Построение врассыпную с лентами:  7.1.Упражнение «Змейка»: в вертикальной плоскости; в горизонтальной плоскости;  7.2.   Упражнение «Круг»: мах лентой в вертикальной плоскости перед собой;  махлентой в вертикальной боковой плоскости;  Построение в колонну по середине зала.  7.3.   Упражнение «Салют»: взмах – лента вверх; вниз – «змейка».  7.4.   Упражнение «Радуга»: полукруглый мах лентой над головой вправо, влево.  Ходьба в колонне друг за другом, убрать ленты. Построение в шеренгу. | **10 мин.**  **2 мин.**  **8 мин.** | Спина прямая.  Руки в локтях не сгибать.  Амплитуда средняя.  Амплитуда средняя.  Ноги в коленях не сгибать.  Удерживать равновесие.  Спина прямая.  Спина прямая.  Руки в локтевом суставе не сгибать, ноги также прямые.  В равномерном темпе, ноги в коленном суставе не сгибать.  Акцентировать внимание детей на то, как правильно держать палочку с лентой: держать палочку свободно, без напряжения большим, указательным и средним пальцами, конец её должен слегка упираться в ладонь у основания большого пальца. Указательный палец следует располагать вдоль палочки. |
| **III,**  **1 мин.** | 8.Построение.  Подведение итогов занятия.  Домашнее задание. | **1 мин.** | Подвести итоги, проконтролировать организованный выход из зала. |

Эффективность составленного плана-конспекта в дальнейшем в дальнейшем определяется с помощью составления протокола хронометрирования и последующего анализа потраченного времени на компоненты тренировки, которые позволяют оценить динамику общей и моторной плотности.