«Ритмика увлекательная» на 12.05.2020г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Вид деятельности*** | ***Содержание деятельности*** | ***Репертуар*** |
| **Игрогимнастика**  **Ритмический танец .**  **Игровой самомассаж.**  **Дыхательная гимнастика** | ***Строевые упражнения.***  Упражнения в ходьбе и беге с выполнением заданий.  На красный кружок остановиться, повернуться вокруг себя,  На зеленый кружок- продолжить ходьбу или бег.  ***Комплекс ОРУ с листом бумаги****(формат А 4)*  **1**. И. п. - ноги на ширине плеч, **лист** в правой руке 1-2 – руки через стороны вверх, приподнимаясь на носки, потянуться и переложить **лист в левую руку**. 3-4 – и. п. То же в обратном направлении. 4-6 раз  **2.** И. п. - ноги на ширине плеч, **лист** свернуть в виде трубочки 1-2 – поворот туловища вправо, не сдвигая стоп; 3-4 – влево. *(Капитан смотрит в подзорную трубу)* 6-8 раз  **3.** И. п. - широкая стойка, **лист** в правой руке 1-4 – наклон, махи рукой из стороны в сторону на большой амплитуде; то же левой рукой; то же двумя руками *(Полощем бельё)* 2 раза  **4.** И. п. - о. с. **лист** на полу 1- встать правой ногой на **лист**, левую ногу согнуть назад и держать левой рукой, правую руку вверх; 2-4 – удерживать положение; то же левой ногой. *(Стойкий оловянный солдатик)* по 3 раза на каждую ногу  **5.** И. п. – о. с. **лист** в обеих руках внизу.  1-2 – присесть, **лист вперёд**; 3-4 – и. п.  5-6 – присесть **лист вверх**, 7-8 – и. п. 6-8 раз.  **6.** И. п. - лёжа на животе руки под подбородок Свернуть **лист в виде бинокля**. 1-2 – поднять голову, плечи, *«бинокль»* к глазам, 3-7 – удерживать положение, 8 – и. п. *(Пограничники в дозоре)*  2-4 раза  **7.** И. п. - лёжа на спине, **лист** в вытянутых руках над головой 1-4 – повороты со спины на живот в заданном направлении; 5-8 – то же в обратном направлении. *(Ветер гонит осенние****листья****)*3-6 раз  **8.** И. п. - лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, **лист** сбоку в правой руке  1-2 – поднять живот как можно выше, не отрывая стоп от пола, передать за спиной **лист в левую руку**; 3-4 – и. п. *(Поднять шлагбаум для проезда автомобиля)* 6-8 раз  10. И. п. - о. с. **лист на полу Прыжки**: - на правой *(левой)*  ноге вокруг **листа**;  ***Упражнения на развитие творческого воображения, чувства ритма, координации движений.***  **«****Антошка»**  **И.п. стоя ноги вместе руки на поясе.**  **Вступление.**.  И.п. ноги вместе, руки на поясе.  Выставление правой(левой)ноги на пятку.  **1-й куплет**. На счет 1 – небольшой наклон вперед с прямыми вытянутыми вперед руками; на 2 – выпрямиться, руки на поясе. Повторить 5 раз.  **Припев.** На 1 – наклон туловища вправо; на 2 – выпрямиться; на 3 – наклон влево; на 4 – выпрямиться. Повторять **движения до конца припева**.  **2-й куплет.** На 1 – протянуть вперед правую руку; на 2 – поставить ее на пояс; на 3 – протянуть вперед левую руку; на 4 – поставить ее на пояс. Повторить 2 раза.  **Проигрыш**. Встать прямо, ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Выполнять полуприседания, имитируя игру на гармошке.  **Припев.** Повторить **движения** припева после 1-го куплета.  **3-й куплет.** Выполнять *«присядку»*, выпрямляясь, выставлять на пятку то правую ногу, то левую и разводить руки в стороны.  **Припев.** Шаг на месте, покачивая головой вправо-влево. В конце –прыжки: ноги в стороны, ноги вместе с хлопками над головой. На последний звук – сесть на пол.  Поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя на полу.  И.п. стойка-ноги врозь.  1-2- наклон вправо, правая рука скользит вниз, левая рука скользит вверх по туловищу( «насос»)-вдох.  3-4- вернуться в и.п.-выдох .  Тоже повторить в другую сторону.  При этом проговариваем речитатив:  Это очень просто:  Покачай насос ты,  Налево –направо, руками скользя,  Назад и вперёд-наклониться нельзя.  Вжик-вжик! Вжик-вжик! | [***https://zaycev.net/artist/124710?spa=true&trackId=3663068&page=1(неразлучные***](https://zaycev.net/artist/124710?spa=true&trackId=3663068&page=1(неразлучные)[***друзья)***](https://zaycev.net/artist/124710?spa=true&trackId=3663068&page=1)  [***https://zaycev.net/artist/124710?spa=true&page=утренняягимнастика***](https://zaycev.net/artist/124710?spa=true&page=утренняягимнастика)  ***В. Шаинский***  ***« Антошка»*** |