Ритмика на 21.04. 2020г.

 Комплекс упражнений с большими ортопедическими мячами.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Вид деятельности*** | ***Программные задачи*** | ***Репертуар*** |
| ***Игроритмика******Музыкально-подвижная игра*** | *Разминка* *Прыжки ноги вместе-ноги врозь, руки вверх хлопок над головой.**Упражнение на дыхание.* **ВЕТЕРОК**.Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу *(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)* Хочу налево посвищу (*повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)* Могу подуть направо (*голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)* Могу и вверх *(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)* И в облака *(опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)* Ну а пока я тучи разгоняю (*круговые движения руками).*Повторяем упражнение « Рыбачок» с большими ортопедическими мячами.*1 куплет.**И.П. –сидя на полу, мяч зажат между ногами, руки обнимают мяч. Покачивания из стороны в сторону.**Припев:* *И.П. –лёжа на полу, ноги на мяче. Выполнять поочерёдные шаги на нем.**2 куплет.**И.П.- лежа на полу , ноги на мяче, касаются его только стопами.**Сгибать ноги к груди поочерёдно.**Припев:**И.П. –лёжа на спине, руки вдоль туловища.**Прокатывание мяча ногами вперёд-назад.**3куплет.**И.П.- сед на ягодицы, упор руками сзади, ногами обхватить мяч.**Покачивания вправо и влево.**Припев:* *И.П.- мяч между ног, руки на мяче.**Прокатывание мяча вперёд-назад.*Упражнение на развития чувства ритма Слова окрашенные в синий цвет повторяются ребенком.Бьет волшебный Барабам: Бам! Бам! Бам!А волшебный Барабум: Бум-бум-бум-бум!Бьет волшебный Барабах: Бах-бах-бах, бах-бах-бах!А волшебный Барабух: Бух! Бух!Барабам, Барабум поднимают страшный шум.Бам-бам-бам! Бум-бум-бум-бум-бум!Барабух, Барабах громко скажут нам: Ба-бах!Бух-бух-Бах! Бух-бух-бух-бух-Бах!Совершенствование  двигательных навыков.Солнышко, солнышко *Частые полуприседания*Выгляни в окошко. *«Пружинки» с хлопками*Твои  детки  плачут,По камушкам скачут. *Легкие прыжки с хлопками.* | *«Чунга-чанга»**В. Шаинский.*Песня « Любитель-рыболов» М. Старокадомский.Повторить 3 раза.«Солнышко лучистое» Л.Миронова |