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 |