Ритмика на 28.04. 2020г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Вид деятельности*** | ***Содержание деятельности*** | ***Репертуар*** |
| ***Игрогимнастика******Игропластика******Игроритмика******Музыкально-подвижная игра******Пальчиковая гимнастика.*** | Строевые упражнения. *( Повороты направо-налево)*Общеразвивающие упражнения *(подражательные):*1. Лошадка. *Ходьба и бег с высоким подниманием колен. Руки на поясе.*
2. Медведь. *Ходьба на внешнем своде стопы. Руки согнуты в локтях перед собой( несет большой бочонок мёда)*
3. Пингвин. *Семенящий шаг, развернутыми носками ног. Руки прямые, вдоль туловища, ладони развёрнуты в стороны.*
4. Лягушка. *Прыжки из положения полного приседа с опорой на руки. Ноги на ширине плеч.*
5. Лиса. *Ходьба мягкая, плавная, с носка на всю ступню.*
6. Крокодил. *Ползание только с опорой на руки. Ноги прямые остаются неподвижными.*
7. Обезьянка. *Прыжки с опорой на руки и ноги с продвижением вперед.*

8) Паучок. *ползание с опорой на ноги впереди, а рук сзади за спиной.**И. п. :Сесть, отвести руки назад за спину и поставить ладони на пол за спиной. Упираясь на стопы ног и рук сзади, приподнять ягодицы и все туловище*Дыхательная гимнастика**Вырасти большой**.Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.Хлопки в такт музыке.*Прохлопывание под слова .*Куплет: (2 раза) Припев: (2раза)    Чёрные кружочки- 2 хлопка, красные –один.Игра-убыстрялка « Сороконожка» https://r1.nubex.ru/s5020-f3e/f9656_3a/image.jpg | Без музыки.Весёлая песенка А.Ермолова.Русская народная песня. « Как под горкой»Ссылка на видео<https://www.youtube.com/watch?time_continue=44&v=3Xa28R-kqm4&feature=emb_logo>. |