**Комплекс ритмической гимнастики «Парад юных спортсменов» ( с гантелями )**

**1. Вводная часть**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Построение в одну колонну. | *Внимание, внимание! Наш микрофон установлен на стадионе «Малыш».**Сегодня здесь проводится парад юных спортсменов.* |
| 2. Спортивная ходьба. | *Бодрые, весёлые выходят они на дорожки стадиона. Приятно смотреть на юных спортсменов: плечи у них расправлены, головы подняты, шаг твёрдый. Мы наблюдаем парад юных спортсменов.* |
| 3. Ходьба с носка, руки на поясе (танцевальный шаг).4. Ходьба на носках, руки на поясе | *Вот идут гимнасты. Как красиво они идут, смотрят перед собой, спины прямые. А теперь гимнасты как будто выросли. Это они начали движение на носках.* |
| 5. Ходьба выпадами, руки на поясе.6. Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс. | *Широко шагая идут борцы. Но что это? Спортсмены вдруг стали неуклюжими, переваливаются с боку на бок, как медведи. Нет, ошибки здесь никакой нет. Это спортсмены начали ходьбу на наружной стороне стопы. Это очень полезное упражнение, для того чтобы ноги стали крепкими и сильными.* |
| 7. Спортивная ходьба. | *На стадионе появились спортсмены, представляющие лёгкую атлетику.* |
| 8. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд, руки на пояс.9. Прыжки на одной ноге, правой, левой, руки на пояс. | *Вот представители в прыжках в длину и в высоту.**А теперь они прыгают на одной ноге. Движения их ловки* |
| 10. Бег11. Бег с высоким подниманием коленей, руки на пояс. | *По стадиону побежали спортсмены в спринтерском беге. Их бег лёгкий, спокойный. Быстро меняют движения спортсмены. Вот они уже бегут, высоко поднимая колени. От этого они стали похожи на грациозных лошадок.* |
| 12. Обычная ходьба.13. Ходьба и дыхательные упражнения.Дети берут гантели.Построение в три колонны. | *Подходит к концу парад юных спортсменов. Они спокойно идут. Поднимая и опуская руки, успокаивают дыхание.**Разминка начинается, берём гантели.**В три колонны перестраиваемся.* |

**II.ОРУ основная часть.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. И.П. – стойка ноги вместе руки (с гантелями) внизу.1- шаг правой ногой в правую сторону, руки в стороны.2- левую ногу приставить к правой ноге, присесть, руки вниз.3- шаг левой ногой в левую сторону, руки в стороны.4- правую ногу приставить к левой ноге, присесть, руки вниз. Повторить 6 раз. | *Держать осанку.* |
| 2. И.П. – то же.1-2- медленно поднять руки через стороны вверх.3-4- встать на носки, потянуться.5-6- медленно опустить руки через стороны вниз. Повторить 6 раз. | *Держать равновесие.* |
| 3. И.П. – стойка ноги вместе, руки в стороны.1- опустить кисти рук вниз.2- поднять кисти вверх. Повторить 10 раз. | *Руки держать на уровне плеч.* |
| 4. И.П. – стойка ноги вместе, руки вперёд.1- выпад правой ногой вперёд, руки развести в стороны.2-3- пружинка на правой ноге, руки пружинкой отводить назад.4- и.п.5-6-7-8- то же с левой ногой. Повторить 6 раз. | *Почувствовать, как соединяются лопатки, руки в локтях не сгибать.* |
| 5. Стойка ноги врозь, руки внизу.1- поднять правую руку вверх, левую отвести назад, делая пружинку2- сменить положение рук, делая пружинку. Повторить 10 раз | *Спина прямая.* |
| 6. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки вниз.1-2-3- поднять левую руку вверх и сделать три пружинящих наклона туловища вправо.4 – и.п.5-6-7-8- то же в другую сторону. Повторить 8 раз. | *Наклоняться в сторону, а не вперёд.* |
| 7. И.П. – сед на пятках, руки вниз.1 – 4 – встать на колени, руки вперёд- вверх, прогнуться в пояснице.5 – 8 – и.п. Повторить 6 раз. | *Руки в локтевых суставах не сгибать.**Прогнуться как можно больше.* |
| 8.Прыжки стоя на месте.а) И.П. – ноги вместе, руки внизу.1 – прыжок, ноги врозь, руки в стороны.2 – прыжок, ноги вместе, руки вниз. Повторить20 раз. | *Прыжки ритмичные.* |

**III. Заключительная часть**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. «Вырасти большой».И.П. – о.с.1 – поднять руки вверх, через стороны, подтянуться, подняться на носки (вдох);2 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х». Повторить 4 - 5 раз | *«Вырасти хочу скорей, добро делать для людей».* |
| 2. «Очищающее «ха» дыхание».И.П. – ноги на ширине плеч.1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх;2 – задержать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперёд («ха»);3 – медленно выпрямиться и отдохнуть.  Повторить 3 – 4 раза | *«Друг за друга мы горой, посмеёмся над бедой».**Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.* |
| 3. «Отдохнём».И.П. – стойка ноги врозь, руки за спиной.1 – вдох через нос;2 – выдох через нос, спокойно. | *«Один, два, три, четыре, пять!**Все умеем мы считать.**Отдыхать умеем тоже –**Руки за спину положим,**Голову поднимем выше**И легко – легко подышим».* |
| Перестроение в одну колонну.Ходьба. | *Вот спортсмены закончили разминку**кругом, шагом марш со стадиона.* |