**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. Бег  11. 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 пружинку  2- 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.* |