Комплекс занятия «Ритмика для малышей «Прыг-скок» II младшая группа.

Цель занятия - содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами танцевально-игровой гимнастики.

Программное содержание: способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; развивать мышечную силу, гибкость, чувство ритма, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

**«Марш».** Ходьба по залу; ходьба на носках, руки вверх; ходьба на пятках, руки за спину.

**«Полька».** Подскоки по залу, руки на пояс. (2 круга)

**«Бокс».** И.П.: Стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, кулаки сжаты.

Поочерёдное выпрямление рук вперёд. (20р.)

**«Кукла».** И.П.: о.с.

1-Правую руку вытянуть вперёд,

2-Левую вперёд,

3-Правую в сторону,

4-Левую в сторону,

5-Покружиться.

6-Правую вверх,

7-Левую вверх,

8-Покружиться. (4-5р.)

**«Барабан»**. Ходьба по залу, друг за другом, руки имитируют удары палочек по барабану. (2 круга)

**«Утята».** Ходьба по залу, друг за другом, руки прижаты к туловищу, кисти в стороны,

переваливаясь с ноги на ногу, изображая «утят». (2 круга)

**«Пантера».** Ходьба по залу, друг за другом, вытягивая руки вперёд, крадущимся шагом, поворачивая голову по сторонам, изображая «пантеру». (1 круг)

**«Лёгкий бег».** Бег по залу друг за другом. (2 круга)

**«Обезьянки».** И.П.: стоя, ноги врозь, руки согнутые в локтях, подняты вверх, пальцы в стороны.

Поочерёдное выпрямление рук вверх. Покружиться. (6-8р.)

**«Клубочки».** И.П.: стоя, ноги вместе, руки «крутят клубочки» справа, слева. (6-8р.)

**«Барыня».** И.П.: стоя, ноги вместе, руки на пояс. Выставить правую (левую) ногу вперёд на пяточку, наклониться, руки вытянуть вперёд. (6-8р.)

**«Птицы».** Бег по кругу, друг за другом, на носках, руками махать вверх-вниз «крылья». (2 круга)

**«Ковбои».** Бег по залу, друг за другом, одна нога впереди, другая сзади, изображая ковбоя, сидящего на лошади, махать рукой вверху «верёвкой». (2круга)

**«Куры».** И.П.: стоя, ноги вместе, руки внизу, кисти в стороны.

Имитация клевания зёрнышек справа (слева). (7-8р.)

**«Сиртаки».** И.П.: стоя, лицом в круг, руки на пояс.

Шаг в сторону (по кругу), приставить ногу, пружинка, шаг в сторону и т.д. (1 круг)

**«Велосипед»**

И.П. Лёжа на спине, руки согнуты в локтях.

Велосипедные движения ногами. (8р.)

**«Брызги»**

И.П.: стоя, ноги врозь, руки внизу.

Поднять руки вверх-влево (вправо), встряхивая кистями (отряхиваем воду). (6-8р.)

**«Командир»**

Ходьба по залу, с высоко поднятыми коленями, правая кисть приставлена к голове,

левая рука на поясе. (2 круга)

**«Снежинки»**

Бег по залу на носках, руки в стороны, по команде «покружились» - покружиться. (2 круга)

**«Рыбка»**

И.П.: лёжа на животе, руки впереди.

Поднять ноги вверх, выпрямиться на руках, достать головой стопы.

**«Звёздочка»**

И.П.: Лёжа на спине, руки в стороны, ноги в стороны.

Ходьба по залу.