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.