План комбинированного урока по ритмической и партерной

гимнастике.

1. Разминка

Ходьба по кругу на носках, поднять руки вверх, ладонями наружу.

Медленно выполнять круговые движения руками, по ходу ходьбы выполнять рывки руками перед грудью в чередовании с поворотами туловища, упражнение для рук, туловища, « волны»

« Большие и маленькие»- ходьба в полуприседе, чередовать с ходьбой на носках, ходьба с хлопками - повторить ритмический рисунок, махи правой (левой) ногой вперед, лёгкий бег спиной вперед, поскоки обычная ходьба, выворотный шаг, упражнения на дыхание.

1. Основная часть
2. «Любопытная ворона» (для мышц шеи)

И.П. стоя, руки на пояс, ноги врозь: «Сидела ворона на заборе и рассматривала по сторонам , что вокруг творится». На раз- поворот головы направо, наклонить голову вперед, локти вывернуть вперёд. То же в другую сторону.

1. «Плечо с ушком говорит, а пяточка прислушивается» ( для плечевого пояса.

И.П. стоя, руки на пояс, ноги врозь. На раз- согнуть ногу , поднимая её на носок, поднять правое плечо( потянуться к уху). На два И.П.-затем то же левой ногой.

1. « Русский танец» (для туловища)

И.П. стоя, руки на пояс, ноги врозь.

На раз отвести правую руку в сторону, на два ладони к груди, на три наклоны вперёд, круговые движения вперёд, на четыре то же в левую сторону.

1. Робот» ( для туловища)

И.П. стоя, руки на пояс, ноги врозь.

На раз - согнуть руки в локтях, на два - поворот рук вправо, на три- повернуть ступни ног вправо, на четыре свободные движения рук, ног, подражая «роботу».

Далее предлагается партерная гимнастика упражнения, которой имеют условные игровые названия. Они развивают гибкость, грацию, шаг, несут подражательный характер. Тем самым упражнения приобретают форму игры, что привлекает внимание детей, вызывает их интерес.

1. Упражнения для стопы из положения сидя;
2. Упражнения на отведение и приведение из положения сидя;
3. Упражнения : сгиб, разгиб, попеременно то правой, то левой ногой в положении сидя.
4. Упражнения для гибкости:
5. « Кошечка»;

Б) «Улитка»;

1. « Качели» ( лёжа на спине);

Г) « Рыбка»;

Д) « Корзинка», « Мостик».

1. маховые упражнения из положения сидя и лёжа, из упр. « Кошечка».

6) Упражнение на укрепление мышц пресса из положения сидя, лёжа, стоя на коленях.

1. Сидя ,ноги вместе приподняться, из « Разножки» приподняться на одной руке.

Б) Лёжа на спине, согнув ноги приподнять корпус к коленям;

1. Лёжа,поднять обе ноги под прямым углом,затем исполнить упр. «ножницы»;

Г) Стоя на коленях прогнуться назад, опираясь то на левую, то на правую руку;

Д) Упражнение « Тростинка». Стоя на коленях раскачиваться не приседая « на ветру»

1. Упражнения для развития выворотности, из положения сидя и лёжа.
2. « Лягушечка»- сидя, лёжа на спине, на животе.

Б) « шпагат», « полушпагат»;

1. « Разножки» из положения сидя на корточках, лёжа с поджатыми ногами.
2. Боковые перевороты. Упражнение начинается стоя на коленях.
3. Сгруппироваться,поджать ноги;

Б) С вынесением прямой ноги в сторону;

1. с « разножкой» при повороте.

Во время занятия вулючаются все группы мышц. Упражнения выстраиваются по степени сложности, чередуя работу различных групп мышц и суставов. На каждом занятии детям предлагаются переменки, элементы психогимнастики, мимической гимнастики лица, обязательно предлагаются творческие занятия:

* придумывание комбинированных упражнений( движений ног, рук, выхлопывание и т.д.);
* передача в движении образов животных, игрушек,людей, явлений природы и т.д.

Игра малой подвижности. « Котёнок зовёт маму»

Движение детей по кругу.Чередование ходов.

1. « лисичка» - ходьба с перекатом на пятку;

Б) « Лисичка путает следы»- скрёстные движения ног.

1. « Киса»- Ход вилянием хвостика и чередованием лапок , выдвижение вперёд.

Г) « косичка»- скрёстное движение ног Д) Обычная ходьба, ускоренная, лёгкий бег и т.п.

Слова игры:

Мы по кругу идём , кошку маму зовём,

« Кошка, не подглядывай, кто зовет, отгадывай!»

* Мяу, мама, это я!

По окончании переменки, продолжить занятие ритмической гимнастикой.

1. Махи ногой (для ног)

И.П. стоя. На один- два- шаг левой ногой вперёд;

На три- четыре- мах правой ногой вверх;

На пять- шесть- три шага назад с правой ноги;

На восемь- И.П. и повтор с другой ноги.

1. « Олень»

И.П. - ноги врозь в полуприседе, колени в стороны, руки на бёдрах. На раз- правую ногу на носок, покачивание бедер вправо, на два- И.П. то же левой ногой- 4 раза. На 1-8 прыжки, руки скрестить над головой (оленьи рога). Затем повторить чередование

1. « Расшатались наши ножки» (для ног)

И.П.- ноги врозь в полуприседе, колени в стороны, руки на бёдрах. На раз- не меняя положения ног, соеденить колени, на два- И.П.

На три- не выпрямляясь, подняться на носки, колени в стороны,чередовать с лёгким бегом на месте ( ноги вперёд, назад, взахлёст при беге)

1. Буратино» -1-4- боковой галоп вправо, руки в стороны.

5-8 покружиться, на каждый поворот хлопок;

1-4- боковой галоп влево, руки в стороны;

5-8 шагая вокруг себя, энергично выполнять движения руками типа « Буратино».

В конце каждого урока упражнения на расслабление и танцевальная минутка (этюды, пантомимы, изображалки)

А) « Танец гномиков»,« Попуасики»,« Неваляшки», « Солдатики»,

« Наездники», « Клоун жанглирует» и т.д.

Б) Игра « Колдун»,« кошка» (добрая, грустная, укусит, охотится и т.д.)

Раз, два, три Фигура оживи»

Дети выстраиваются по линиям- поводится подведение итога урока. После небольшого сообщения или беседы, дети исполняют поклон.

Прыжки : Трамплинные ( по 4 каждый)

« Пингвины»- прыгать с сокращённой стопой и ладонью (прижатой рукой к корпусу)

« Зайцы»- 6 позиция,вытянутая стопа бьёт по ягодицам, колени прижаты друг к другу, руки- лапки или ушки.