ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО

ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ОТКРЫТОГО ОБРАЗОВАНИЯ

КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ СИСТЕМЫ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО

ОБРАЗОВАНИЯ

РЕФЕРАТ

Тема: Ритмическая гимнастика для детей дошкольного возраста

Слушатель группы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. Дейник Алевтина Николаевна

Учебное заведение: ГОУ д/с № 2610

Должность: Воспитатель по физкультуре

МОСКВА

2010

ВВЕДЕНИЕ

Расширение школьной программы, резко возросшее внима­ние к телевидению и компьютерным играм способствуют огра­ничению двигательной активности детей. Это, в свою очередь, ведет к отставанию современных детей в физическом развитии, появлению различных функциональных отклонений, таких, как нарушение осанки, деформация позвоночника, излишний вес и ожирение, близорукость и т. д.

Среди многих факторов, оказывающих положительное влия­ние на развитие детей, важное место занимает физическое вос­питание. Мышечная деятельность активизирует обменные про­цессы, стимулирует работу сердечно - сосудистой и дыхатель­ной систем, усиливает защитные реакции, улучшает деятель­ность пищеварительной системы, повышает работоспособность.

Однако многими исследованиями доказано, что не только здоровье стоит за физической культурой. Правильное формиро­вание двигательной сферы ребенка является фундаментом для гармоничного развития личности, для наивысшего раскрытия и проявления потенциальных возможностей каждого человека, его способностей и талантов.

Но педагоги все чаще сталкиваются с негативным или без­различным отношением детей к двигательной деятельности. Стимулирование желания детей заниматься физическими уп­ражнениями, создание эмоционального комфорта - важная и непростая задача, решаемая педагогом.

Образно - игровая ритмическая гимнастика, главными со­ставляющими которой являются образные или подражательные физические упражнения, музыка, и элементы игры, открывает для этого огромные возможности. Это связано с воздействием, как на физическое, так и на психическое состояние ребенка: хо­рошее самочувствие, жизнерадостность и подтянутость. Глав­ный же результат ритмической гимнастики - воспитание по­требности детей к систематическим занятиям физическими упражнениями. Причем это достигается не интенсивной утомительной работой, а радостной для ребенка деятельностью, отвечающей его природным склонностям к ритму, движению, красоте.

##

## **1. Возможность использования средств ритмической гимнастики в физическом воспитании детей**

Ритмическая гимнастика («Р.Г.») — традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Р.Г. представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме.

 Р.Г. предоставляет возможность широкого выбора упражнений различной направленности, позволяющих оказывать разностороннее воздействие на ребенка.

### *1.2..Воздействие ритмической гимнастики на организм занимающихся*

Воздействие Р.Г. на организм занимающихся можно определить как комплексное. Поскольку упражнения носят поточный характер, то нагрузка ложится прежде всего на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат. Движения и их соединения координационного характера совершенствуют двигательные возможности, расширяют двигательный опыт, формируют правильную осанку и рациональную походку, воспитывают общую культуру движений и стиль поведения, при определенных условиях могут привить эстетические вкусы. В процессе выполнения комплексов совершенствуются выносливость, подвижность в суставах, силовые качества.

В процессе занятий ритмической гимнастикой решаются общие задачи - развитие физических качеств, обучение технике основных и специфичных движений, воспитание определенных качеств характера личности - и специальные задачи:

• коррекция ориентировки в пространстве, техники выполнения движений, нарушений опорно-двигательного аппарата;

• профилактика нарушений сердечно-сосудистой, дыхательной и сенсорной систем;

• компенсация нарушенных функций за счет сохранных анализаторов.

Освоение ритмической гимнастики требует координационных способностей и находится в тесной взаимосвязи с другими их проявлениями:

 • кинестетической способностью, способностью к дифференцированию, точности воспроизведения и отмериванию пространственных, силовых и временных параметров движения;

• способностью к сохранению равновесия - статического и динамического;

• способностью к переключению (согласованию разнонаправленных движений) в соответствии с задуманной программой действий или изменившейся в ходе ее реализации;

• способностью к управлению темпоритмовой структурой (целесообразная последовательность движений и акцентированных моментов двигательного действия);

• способностью к ориентации в пространстве, определению и изменению положения тела в пространственно-временном поле.

### *1.3. Характеристики упражнений ритмической гимнастики*

1. Общеразвивающие упражнения, которые представляют собой многократно повторяемые движения отдельными частями тела и их сочетания.

2. Упражнения художественной гимнастики и элементы хореографии (пружинные движения, волны, взмахи). Они применяются, в основном, как дополнение к общеразвивающим упражнениям и тоже, как правило, характеризуются многократной повторяемостью. Использование танцевальных элементов на занятиях ритмической гимнастикой - непременное условие их эмоциональности, красочности, привлекательности. Однако не следует ставить перед ритмической гимнастикой задачи обучения танцам.

3. Ходьба и бег. Если позволяют условия, упражнения в ходьбе лучше проводить с продвижением по периметру зала. Чаще используется ходьба на месте или с небольшими продвижениями в различных направлениях, с дополнительными движениями руками, туловищем, головой. Применяются такие виды, как перекатный шаг, пружинный шаг, острый шаг, приставной шаг и др. Выполнение различных движений на фоне ходьбы хорошо организует занимающихся, стимулирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, является средством восстановления после выполнения беговых и прыжковых серий.

В беговых сериях используют бег с поворотами, с изменениями частоты шагов, с дополнительными движениями руками, плечами, головой, хлопками, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад и многие другие варианты. Наиболее удобно использовать варианты бега на месте.

4. Прыжки. Они включаются либо в сочетании с беговыми упражнениями, либо как отдельные серии упражнений. Применяются всевозможные сочетания прыжков на одной и двух ногах, в стойках ноги врозь, в выпадах, с поворотами, с продвижениями в различных направлениях. Прыжки дополняются движениями рук, туловища, головы. В занятиях ритмической гимнастикой прыжки часто сочетаются с танцевальными движениями.

5. В занятиях могут быть использованы простейшие варианты акробатических упражнений, выполняемых по типу общеразвивающих (перекаты, стойки на лопатках и др.).

### *1.4.Особенности выполнения упражнений ритмической гимнастики.*

1. Каждое упражнение в отдельности достаточно просто и поэтому доступно практически всем возрастным категориям занимающихся;

2. Многократные повторения каждого движения, их сочетаний в связках, сериях и целом потоке - определяют их аэробный характер, стимулирующий работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечивающий нагрузку опорно-двигательного аппарата;

3. Большинство упражнений красивы по форме и стилю исполнения, движения в них свободны, что создает благоприятные условия для воспитания выразительности и развития пластичности;

4. Ритмичное музыкальное сопровождение, а также красивая и точная демонстрация движений преподавателем (или демонстратором) создают положительный эмоциональный фон, соответствующий настроению и вкусу занимающегося;

5. Отдельные упражнения объединяются в комплексы, позволяющие включить в работу большое количество мышечных групп, обеспечить гармоничность воздействия;

6. Отсутствие жестких требований к техническому обеспечению, возможность индивидуального выбора удобной и красивой экипировки и смены ее в соответствии с изменениями моды, общая «веселая» обстановка делают Р.Г. популярной и массовой.

### *1.5.Методические рекомендации по проведению и организации занятий ритмической гимнастикой с детьми*

Заниматься ритмической гимнастикой могут все практически здоровые дети, отнесенные врачом к основной медицинской группе.

При организации занятий с детьми особое внимание надо обращать на санитарно-гигиенические условия. Занятия проводятся в спортивном зале или на отведенной площадке, отвечающей всем гигиеническим нормам, с хорошей вентиляцией и акустикой. Последнее условие особенно важно при занятиях образно - игровой ритмической гимнастикой, где упражнения сочетаются со словами песен, и плохая акустика или нечистая запись фонограммы не позволят детям запомнить последовательность упражнений.

Поскольку значительная часть упражнений ритмической гимнастики проводится на полу, то для этого необходимо чистое ковровое покрытие или гимнастические коврики длиной 1 — 1,5 метра. Одежда должна быть свободной, не стеснять движений, не слишком теплой, так как в ходе занятий дети очень потеют. Обувь спортивная, возможны мягкие спортивные тапочки, чешки. Если это кроссовки, то подошва должна легко гнуться.

Для выполнения упражнений ритмической гимнастики используют разные виды построений: в одну или несколько шеренг, в круг, уступом, в колонны.

Основными приемами обучения детей движениям ритмической гимнастики является показ. Упражнения выполняются, как правило «с листа», т.е. без предварительного разучивания, поскольку это не главная задача занятия. Педагог, используя «зеркальный показ», должен правильно и красиво показывать упражнения. Объяснения должны быть четкими, выразительными и образными, чтобы у детей создавались точные и правильные представления о движении. На этапе освоения комплекса, ребенок должен понять главное в содержании упражнения, усвоить движение в целом, и только после этого можно уточнять отдельные детали. Все поправки следует делать в игровой форме на фоне положительных эмоций, постоянно корректируя движения и оценивая качество их выполнения. Так, если ребенок, поднимая колени, «перешагивает через мокрую травку», то ему нужно сказать: «Выше поднимай ноги, не намочи», - он сразу будет поднимать выше колени; если ребенок «плавает», лежа на животе, опустив голову, и задерживает при этом дыхание, то заставить его поднять голову и правильно дышать лучше всего напоминанием о том, что нужно «подуть на ряску потому, что пруд совсем зарос».

Иногда, в процессе разучивания комплекса, у детей возникают определенные сложности. Тогда следует выключить музыку и более подробно остановиться на разучивании отдельного упражнения по частям. Этот методический прием позволит на начальных этапах ознакомления с комплексом не только не перегружать детей, но и оставить путь для последующего усиления воздействия упражнений на организм.

Как отмечалось ранее, музыкальная фонограмма на занятиях по ритмической гимнастике является не только фоном, создающим эмоциональный настрой занятия, но и средством воспитания умения выполнять движения в согласовании с ритмом, темпом и характером произведения. Поэтому, с первых минут занятий, детей обучают согласованию своих движении с музыкой. Комплекс можно начинать с прохлопывания в ходьбе равномерной метрической пульсации фонограммы. Этот методический прием приучает детей слушать музыку, развивает чувство ритма и улучшает координацию движений, точность, скорость двигательной реакции.

Во время выполнения беговых упражнений, когда доминируют эмоции и дети стремятся обогнать друг друга, следует чаще организовывать их внимание. От дошкольников старшего возраста и тем более школьников надо требовать правильного (в соответствии с темпом и ритмом музыки) выполнения движений.

На начальном этапе освоения комплексов (примерно 6-8 занятий) дети выполняют упражнения под руководством преподавателя, но в дальнейшем, когда становится очевидным, что у них возникают определенные моторные ассоциации на конкретную мелодию, и они запомнили порядок выполнения упражнений, можно переходить к самостоятельному выполнению комплекса.

### *1.6.Музыкальное сопровождение на занятиях ритмической гимнастикой*

Музыка является обязательным элементом занятий ритмической гимнастикой и в данном случае носит лидирующий характер, определяя ритм и темп движений. Являясь одним из определяющих факторов стимулирующим движения, музыкальная фонограмма повышает эмоциональность и эффект всего занятия в целом. Музыка помогает детям запомнить движения, передать выразительно ее характер. И еще одна важная роль музыки - это привлечение к занятиям физической культурой большего числа детей от самых маленьких до старшеклассников.

Однако, для того, чтобы она оказывала именно такое воздействие, необходимо соблюдение нескольких условий.

Можно кратко сформулировать основные требования к подбору музыкальной фонограммы для занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста:

• музыка должна быть удобна для выполнения упражнений и доступна восприятию ребенка;

• запись должна быть чистой с хорошо выраженным ритмом;

• целесообразно использовать музыкальные произведения размерами 2/4, 4/4 и ¾ для конкретного возраста;

• учитывать смысловое содержание песни.

### *1.7.Особенности применения предметов*

Одним из неоспоримых достоинств ритмической гимнастики, выгодно отличающих ее от других видов физкультурно - оздоровительной деятельности, является то, что при организации занятий не требуется особых материальных затрат, в том числе дополнительного дорогостоящего оборудования такого, как степы, слайды, тренажеры и т.д. Но существует возможность использования простейшего нехитрого оборудования, наверняка имеющегося в любом образовательном учреждении. Поскольку основным содержанием ритмической гимнастики являются общеразвивающие упражнения, то, как и в любом виде гимнастики, эти упражнения можно выполнять с предметами: гимнастическими палками, обручами, мешочками с песком, мягкими игрушками, мячами разного размера, самодельными предметами и многим другим.

Применение этих и других пособий позволяет значительно разнообразить общеразвивающие упражнения, повысить эмоциональный фон занятий и повысить интерес детей к физическим упражнениям. Использование на занятиях предметов дает возможность решать и воспитательные задачи: дети приучаются к аккуратности, бережливости и порядку.

Предметы помогают выполнять движения точно и позволяют выработать правильный мышечный тонус, который сохраняется у ребенка в дальнейшем при выполнении таких упражнений без предмета.

Перекладывание предметов из одной руки в другую способствует развитию "ручной умелости", готовит ребенка к овладению графикой письма. Многими исследователями установлено, что лучшее развитие речевой функции детей происходит при стимуляции тонких манипуляторных движений пальцев, что объясняется законами взаимодействия корковых концов двигательного и речевого анализаторов.

Упражнения с гимнастической палкой и обручем являются отличным средством для формирования осанки, приучения к пространственной точности движений, развитию и совершенствованию координации движений.

При выполнении упражнений с гимнастической палкой успешно развивается гибкость и повышается точность отдельных положений и движений, так как она придает упражнениям характер конкретных заданий (положить, достать, дотянуться, поднять).

Использование мешочков с песком (500 гр) является хорошим средством для развития силовых способностей детей. При изготовлении мешочков необходимо учитывать плотность и фактуру ткани. Очень скользкая ткань не позволит захватывать мешочки ногами, удерживать на голове, а тонкая и рыхлая - будет пропускать песок.

Прежде чем в занятия ритмической гимнастики включать упражнения с предметами, с которыми дети еще не знакомы, надо дать возможность освоиться с ними. Например, предложить поиграть с игрушкой, покатать мяч или обруч, подвигаться с палками или флажками, побросать в корзины мешочки с песком и т.д. Если не сделать этого, то дети будут отвлекаться на занятиях: начнут рассматривать и ощупывать незнакомый предмет, играть с ним, плохо слушать педагога и не выполнять его задания.

Начинать использовать предметы на занятиях ритмической гимнастикой лучше с 5 лет, т.е. со старшей группы детского сада. Известно, что всевозможные упражнения с погремушками, кубиками, флажками и другим оборудованием начинают применять в более раннем возрасте. Это объясняется тем, что в паузах между упражнениями педагог может проконтролировать и подкорректировать правильность хвата предмета, исходное положение и т.д. Не всегда это удается сделать в ритмической гимнастике, где упражнения выполняются поточным способом, т.е. без пауз, очень динамичны, требуют большого внимания и определенной ловкости.

Очень важно если у занимающихся будет необходимый двигательный опыт занятий ритмической гимнастикой, т.е. они будут владеть поточным способом выполнения упражнений. Поэтому комплексу с предметами должен предшествовать обычный комплекс (без предметов), чтобы дети могли адаптироваться к этому виду деятельности и к нагрузке.

Следует отметить, что упражнения с предметами, и особенно с гимнастическими палками и мячами, требуют строгой организации порядка, дисциплины. Нужно заранее готовить предметы и продумывать способы их раздачи, сбора. Особенно актуально при работе с детьми предупреждать стихийную манипуляцию предметами, своевременно указывая, где и как следует их держать. Необходимо обеспечивать безопасное расположение занимающихся с учетом движений предметами, увеличивать интервал и дистанцию при построении в сравнении с упражнениями без предметов.

# Список литературы

1. Александрова, Е. Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / Е. Ю. Александрова. – Волгоград : Учитель, 2007. – 151 с.

2. Большев, Ю. Р. Здоровьеформирующее физическое развитие : развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет : пособие для педагогов дошкольных учреждений / А. С. Большев, Ю. Р. Силкин., Ю. А. Лебедев, Л.. В. Филлипова; под общ. ред. А. С. Большева. – М. : Владос, 2001. – 336 с.

3. Васильева, В. В. Физиология человека : учебник для техникумов физической культуры / В. В. Васильев. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 319 с.

4. Виноградов, П. А.Основы физической культуры / П. А. Виноградов, В. И. Жолдак. – Челябинск, 1997. – 80 с.

5. Глейберман, А. Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка / А. Н. Глейберман. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 256 с. : ил.

6. Дворкина, Н. И. Физиологические особенности развития детей дошкольного и школьного возраста / Н. И. Дворкина. – М., 1990. – 112 с.

7. Кузьменко, М. В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста : учебное пособие / М. В. Кузьменко; Моск. гос. акад. физ. культуры. – М. : Книга и бизнес, 2007. – 116 с.

8. Кузьменко, М. В. Ритмическая гимнастика в дошкольном образовательном учреждении : учебное пособие / Е. Е. Биндусов, М. В. Кузьменко; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2004. – 84 с.

9. Курысь, В. Н. Ритмическая гимнастика в школе : учебное пособие /В.Н.Курысь – Ставрополь, 1998. – 204 с.

10. Лебедева, Н. Т. Профилактическая физическая культура для детей / Н. Т. Лебедева. – Минск : Вышейшая школа, 2004. – 190 с.

11. Лескова, Г. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду : пособие для воспитателя / Г. П. Лескова. – М. : Просвящение, 1981. – 160 с.

12. Литвинова, О. М. Физкультурные занятия в детском саду / О. М. Литвинова. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 492 с.

13. Маханева, М. Д. Воспитание здорового ребенка : пособие для практических работников дошкольных общеобразовательных учреждений / М. Д. Маханева. – М., 2000. – 354 с.

14. Маханева, М. О. Здоровый ребенок : рекомендации по работе в детском саду и начальной школе / М. Маханева. – М. : АРКТИ, 2004. – 97 с.

15. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.

16. Никитюк, Б. А. Морфология человека : учебное пособие / В. П. Чтецов, Б. А. Никитюк. – М. : Изд-во МГУ, 1990. – 350 с.

17. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина. – 3-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 1986. – 304 с.

18. Пуртова, Т. В. Учите детей танцевать / Т. В. Пуртова. – М. : Владос, 2003. – 256 с.

19. Синкевич, Е. А. Физкультура для малышей : методическое пособие для воспитателей / Т. В Балышева, Е. А. Сикевич. – СПб. : Детство-Пресс, 2000. – 85 с.

20. Уилмор, Д. Физиология спорта / Д. Уилмор, Д. Л. Костил. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 218 с.

21. Яковлева, Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет : пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л. В. Яковлева. – М. : Владос, 2004.

22. Янкелевич, Е. И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет / Е. И. Янкилевич. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 206 с. : ил.

23. Открытые информационные источники:

*-* [*www.openclass.ru*](http://www.openclass.ru)

*- www.lib.sportedu.ru*

*- www.doshvozrast.ru*

**Комплекс ритмической гимнастики**

**Задачи:**

1)Развитие силы мышц брюшного пресса и спины.

2) Воспитание трудолюбия, дисциплинированности.

**Возраст занимающихся**: дошкольники5-6 лет.

**Инвентарь**- надувные мячи.

**Место проведения**: Спортивный зал.

**Время проведения** -20 мин.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Счет | Содержание упражнения  | Дозировка | Организационные и методические указания. |
| Подготовительная часть 5’ |
| 1. | 1-45-8 | **«Дождик»**И.П.-о.с.4 шага на месте, дугами руки вверх;4 шага на месте, вытирают лицо руками | 15” | Шаг на каждый счет;Капля первая упала - кап! И вторая прибежала - кап!Мы на небо посмотрели, (Смотрят наверх.)Капельки кап-кап запели. |
| 2. | 1-8 | И.П.-о.с.8 шагов на месте, руки на поясе,  | 15” | Намочились лица,Мы их вытираем. Туфли, посмотрите, Мокрыми стали.  |
| 3. | 1-45-8 | И.П.-о.с.4 шага на месте с одновременным кругами плечами вперед;4 шага на месте с одновременным кругами плечами назад. | 15” | Плечами дружно поведем (Движения плечами.)И все капельки стряхнем. |
| 4. | 1-34-67-8 | И.П.-о.с.3 шага на месте с поворотом переступанием направо;3 шага на месте с поворотом переступанием налево;Упор присев. | 15” | От дождя убежим,Под кусточком -По-си-дим! |
| 5 | 1-45-8 | **«Прогулка в зимний лес»**И.П.-о.с.4 шага на месте;4 шага на месте, руки дугами наружу, руки вверх. | 15” | Мы пришли в зимний лес. Сколько здесь вокруг чудес! |
| 6 | 1-23-45-67-8 | И.П.-о.с.2 шага на месте;2 шага на месте, поворот направо, руки вперед- внутрь;2 шага на месте;2 шага на месте, с поворотом налево, руки вперед –внутрь. | 15” |  Справа - березка в шубке стоит.Слева - елка на нас глядит. |
| 7 | 1-45-67-8 | И.П.-о.с.4 шага на месте с поворотом налевоПрисед;Стойка на носках. | 15” | Снежинки на небе кружатся. На землю красиво ложатся.  |
| 8 | 1-45-8 | 4 прыжка на правой;4 прыжка на левой. | 5” | Вот зайка проскакал, От лисы убежал. |
| 9 | 1-23-45-67-8 | **«Зарядка»**И.П. О.С. Руки в стороны;Руки перед грудью;Руки вверх;Руки вниз. | 15” | А сейчас все по порядкуВстанем дружно на зарядку. Руки в стороны - согнули, Вверх подняли - помахали,  |
| 10 | 1-23-45-67-8 | И.П. стойка руки за спиной.Полуприсед;Полуприсед с поворотом туловища направо;Полуприсед;Полуприсед с поворотом туловища налево; | 15” | Спрятали за спину их, Оглянулись: Через правое плечо,Через левое еще.  |
| 11 | 1-45-8 | И.П. О.С.Присед;Стойка на носках. | 15” | Дружно присели -Пяточки задели, На носочки поднялись, Опустили руки вниз. |
| 12 | 1-23-45-67-8 | **«Самолет»**И.П. стойка ноги врозь;Правую руку вверх- наружу;Левую руку вверх- наружу;Руки вверх, стойка на носках;И.П. | 15” | Пролетает самолет,С ним собрался я в полет. Правое крыло отвел -Посмотрел. Левое крыло отвел.Поглядел. Ямотор завожу И внимательно гляжу. Поднимаюсь, ввысь лечу, |
| 13 | 1-8 | И.П. –о.с. Руки вверх.Имитируют полет | 15” | Возвращаться не хочу. |
| 14 | 1-23-45-67-8 | **«Жук»**И.П. Широкая стойка ноги врозь.Выпад вправо, правую руку ко лбу;И.П.Выпад влево, левую руку ко лбу;И.П.  | 15” | В группу к нам жук влетел, Зажужжал и запел: «ж-ж-ж».Вот он вправо полетел, Каждый вправо посмотрел. Вот он влево полетел. Каждый влево посмотрел.  |
| 15 | 1-23-45-67-8 | И.П. О.С. Полуприсед;Правую руку вперед;Левую руку вперед;Стойка на носках, руки вверх. | 15” | Жук на нос хочет сесть, Не дадим ему присесть.Жук наш приземлился. Зажужжал и приземлился. Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж. Жук, вот правая ладошка, Посиди немножко. Жук, вот левая ладошка, Посиди немножко.Жук вверх полетел И на потолок присел.  |
| 16 | 123-45-67-8 | И.П.стойка на носках.Хлопок;Руки в стороны;Хлопок руками вперед;Руки назад, хлопок;Руки вперед, хлопок. | 10” | На носочки мы привстали, Хлопнем дружно Хлоп-хлоп-хлоп, Чтобы улететь он смог.  Ж-ж-ж-ж-ж-ж. |
| 17 | 1-45-8 | 2 шага вперед на носок;2 шага вперед на пятку. | 10” | Топ, топ, топ. Пора в поход. |
| 18 | 1-45-8 |  2 шага правой, левая вперед книзу , руки на пояс.2 шага левой, правая вперед книзу, руки на пояс. | 15” | Шаг назад и два вперёд. |
| 19 | 1-45-8 | 2 шага с носка;2 шага с высоким подниманием бедра, дугами руки вверх. | 10” | Не спеши, не торописьИ в лесу не заблудись. |
| 20 | 1-8 | Ходьба, сгибая голень назад, внутрь с хлопком ладонью по стопе разноименной рукой, другая рука вверх- в сторону. | 10” | Песню весело запой,Чтобы пели все с тобой |
| Упражнения в беге |
| 21 | 1-8 | Бег | 5” |  |
| 22 | 1-8 | Бег с захлестом голени назад, руки на поясе. | 5” | Спина прямая, пяткой достать до бедра. |
| 23 | 1-8 | Бег с прямыми ногами вперед. | 5” | Ноги прямые. |
| 24 | 1-8 | Бег | 5” | Соблюдать дистанцию |
| 25 | 1-8 | Ходьба | 5” | 1-4 –руки дугами вверх (вдох); 5-8 –руки дугами вниз (выдох). |
| Основная часть (инвентарь- надувные мячи) 10’ |
| 26 | 1-23-45-67-8 | **«Топ-Топ»**И.П.-сед на мяче, ноги врозь;Правую вперед на пятку.И.П.Левую вперед на пятку.И.П. | 8 раз | Спину прямо, Колено над стопой |
| 27 | 1-45-8 | И.П.-сед на мяче, ноги врозь;Наклон назад;Наклон вперед. | 8 раз | СохранятьРавновесие;Ноги не сгибать |
| 28 | 1-45-8 | **«Насос»**И.П.-сед на мяче, ноги врозьСидя сжать мяч внизИ.П. | 8 раз | Стараться сжать как можно сильнее |
| 29 | 1-23-45-67-8 | **«Неваляшки»**И.П. .-сед на мяче, ноги врозьПерекаты на мяче влево;Перекаты на мяче в право;Перекаты на мяче вперед;Перекаты на мяче назад. | 8 раз | Туловище вертикально на одном уровне, перекатывать только мяч |
| 30 | 1-23-45-67-8 | **«Шагаем назад»**И.П.- упор лежа, мяч на уровне живота.Взмах равой назад;И.П.Взмах левой назад;И.П. | 8 раз | Ноги прямые;В пояснице не прогибаться. |
| 31 | 1-45-8 | **«Присед»**И.П. упор лежа, мяч на уровне живота.Перекат назад в сед на пяткахИ.П. | 8 раз | Стараться не скатываться в сторону, держать равновесие. |
| 32 | 1-45-8 | **«Насос»**И.П. упор лежа, мяч на уровне тазовых костей, руки за головой.Наклон впередИ.П. | 8раз | Выполнять наклон точно на четыре счета;При наклоне вперед выдыхаем воздух, произносим ш-ш-ш-ш-ш… |
| 33 | 1-45-8 | **«Плавание»**И.П. лежа на груди,мяч на уровне тазовых костей, правая рука вверху, левая рука внизу;Дугой наружу правая вниз, левая вверх;И.П. | 8раз | Спину прямо!Следить за положением поясницы. |
| 34 | 1-23-45-67-8 | **«Полет»**И.П. упор лежа, мяч на уровне тазовых костей.Руки в стороны, Поворот на правоИ.П.Поворот на левоИ.П. | 8раз | При повороте стараться достать рукой пол. |
| 35 | 1-23-45-67-8 | **«Дворники»**И.П. упор лежа, мяч на уровне тазовых костей, руки за головой.Наклон вправо;И.П.Наклон влево;И.П. |  | Подметаем улицу,Подметаем целый день,Убираться нам не лень |
| 36 | 1-23-45-67-8 | **«Поклон»**И.П.-сед на мяче, ноги вместе;Наклон к правой, руки вверхИ.П.Наклон к левой, руки вверхИ.П. | 8 раз | Спину прямо,Стараться грудью коснуться коленей |
| 37 | 1-45-6 | **«Струна»**И.П. –сед на мяче.Потянуться правой рукой влево –вверх;Потянуться левой рукой вправо-вверх. | 8раз | Тянуться как можно выше;Не наклонять туловище. |
| 38 | 1-23-45-67-8 | **«Дуга»**И.П.-сед на мяче, колени вместеПрогнуть спинуИ.П.Округлить спинуИ.П. | 4 раз | Для более легкого выполнения, можно обхватить руками под коленями. |
| 39 | 1-8 | **«Лучи»**И.П.-О.С. руки вверхСтойка на носках. | 4раза | Потянуться как можно выше. |
| Заключительная часть 5’ |
| Игра малой подвижности.Поведение итогов. |