

Комплекс ритмической гимнастики с полиэтиленовыми бутылками

Для проведения комплекса используется фонограмма записи веселой музыки.

- 1.И.п.- бутылки в обеих руках. 1- руки с бутылками вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- вниз (4раза);
- 2.И.п.-бутылка в правой руке. 2- вращение кистью руки вправо, влево; то же левой рукой (выполняется на уровне пояса); 3-4- вернуться в и.п. (2раза).
- 3.И.п.- бутылки сзади в обеих руках. 1-2- отвести плечи назад, хорошо прогнуться, зафиксировать это положение; 3-4- вернуться в и.п. (6 раз).
- 4.И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны, бутылка в правой руке. 1-2- опустить руки вниз; за спиной бутылку переложить из правой руки в левую; 3-4- вернуться в и.п., прогнуться в корпусе. То же в другую сторону (8раз).
- 5.И.п.- ноги на ширине плеч, бутылки в обеих руках, руки вверх. 2- наклониться вниз, ноги прямые, положить бутылки на пол; 3-4- выпрямиться, руки поднять вверх; 5-6- наклониться, бутылки поднять с пола; 7-8- вернуться в и.п.
- 6.И.п. – ноги вместе, руки в стороны, бутылка в правой руке. 1-2- обнять согнутое колено, пронести бутылку под коленом и переложить ее в другую руку; 3-4- вернуться в и.п., прогнуться в корпусе. То же с другой ноги (6раз).
- 7.И.п.- ноги на ширине плеч. 1-2- поднять правую руку с бутылкой вверх, отвести бутылку назад за спину; и взять бутылку левой рукой сзади, вернуться в и.п. То же другой рукой (5-6 раз).
- 8.И.п.- ноги на ширине плеч. Бутылки в обеих вытянутых руках. Вращение бутылок руками по часовой и против часовой стрелки (работают кисти рук); и.п.
- 9.И.п.- ноги на ширине плеч. Бутылки вращаются пальцами по направлению к себе и от себя.
- 10.И.п.- сидя на полу. Бутылки в обеих руках вверх. 1-2- лечь на пол на спину, бутылками коснуться пола: 3-4- подняться, наклониться вперед, коснуться бутылками пальцев ног, ноги прямые (6-10 раз); и.п.
- 11.И.п.- ноги на ширине плеч (упражнение на развитие мелкой моторики). Большим пальцем правой руки коснуться указательного пальца левой руки; вращательным движением пальцев поменять положение, сделав наоборот- указательным пальцем правой руки коснуться большого пальца левой руки. Упражнение сначала выполняется в медленном темпе, постепенно темп увеличивается, по мере усвоения усложняется задание- например, то же, но под музыку, стараясь уложиться точно в такт музыке. Далее по мере усвоения техники данного упражнения можно усложнять движение- добавить шаги под музыку. И.п.
- 12.И.п.- ноги вместе, бутылка в правой руке. 1- прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2- вернуться в и.п. (16 раз, выполняется под музыку).
- 13.И.п.- лежа на полу. Выполнять упражнения на восстановление дыхания (вдох- руки вверх за голову, выдох- руки опустить вдоль туловища).