**Хореографическая сказка**

(горизонтальный балет)

**Тема: «В стране восходящего солнца»**

Цель: Повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, увеличить силу мышц.

Звучит фонограмма( оркестр народных инструментов «Магия китая»)

|  |  |
| --- | --- |
| И.п. Дети ложатся на живот вокруг обруча, ноги вместе, руки вытянуты вперёд.  Поочерёдно сгибать и разгибать ноги , захлёстывая их назад.  И.п. лёжа на животе , опираясь на руки прогнуться назад.  И.п.лёжа на животе, ноги вместе руки вытянуты вперёд.Повернуться на правый бок, обхватить колени руками и притянуть их к животу.  И.п. лёжа на спине медленно поднять руки и перевести их вверх , а затем снова поднять и опустить вдоль туловища.  Поднять прямые ноги в «берёзку», а затем опустить их за голову.  Сесть на пол, руки в упор сзади, ноги вытянуты перед сабой. Опираясь на ладони и носки приподнять туловище, прогнуться. Подтянуть ноги к животу, развернуться спиной в круг.Развести ноги в стороны, поднять руки вверх.  И.п.Сесть по турецки, поднять руки вверх,сложить ладони над головой.  И.п.лёжа на спине, опираясь на локти, поднять ноги и поочерёдно сгибать и разгибать их.  И.п.сидя, ноги согнуть в коленях, пятки подтянуты к туловищу,спина рямая, потянуться, покачаться из стороны в сторону.Встать на колени, руки поднять вверх и потянуться.  И.п. стоя на коленях, опираясь на ладони, вытянуть руки вперёд прогнуть спину «кошечка».  И.п. стоя, согнувшись вперёд с опорой на ладони «шалаш».  Присесть колени широко развести в стороны, спину выпрямить.  Встать на одну ногу, другую прижать стопой к голени.ю держать равновесие, руки вверху над головой.  Прыжки на прямых ногах.  Прыжки с поджатыми ногами.  Прыжки с хлопками, руки вверху.  Простая ходьба на месте. | Где-то далеко – далеко, в стране восходящего солнца приближается рассвет.  По яркому небу плыли кудрявые облачка.  Причудливо изогнулись деревья на вершинах гор.  Утренняя заря заливает небо.  Осталось убрать и спрятать несколько звёзд, и с благодарностью встретить солнышко.  Солнышко только – только поднимается из-за горизонта.Небесное светило забирается всё выше и выше на небосвод.ю и его лучи уже ярче и веселее играют на лазурной листве.  Цветы выпрямляют свои стебельки.  Поворачивают бутоны навстречу солнцу.  Распускаются цветы на ветках сакуры.  И лучи от «великого небесного фонаря» разбегаются по листьям и цветам.  Проснулись маленькие зелёные кузнечики, пробуют сгибать и разгибать свои ножки – ведь скоро им придётся прыгать далеко – далеко.  Некоторые зверята забрались в речку, умываются и раскачиваются на воде,как лодочки. Растения и птицы, звери, вода и земля – все радуются началу нового, мирного, долгого дня.  Из-за кустов, шурша листьями, крадуться тигрята – ведь они будущие охотники.  Греется на солнце большая черепаха – хранительница великой тайны.  А вот и весёлые лягушата лапки разминают.  Они не боятся длинноногого аиста, который притаился в камышах.  А вот кто-то резвится на ветках. Это шустрые обезьянки.  Ну а медвежата – панды, те наоборот, неуклюже топают по дорожке.  Всё живое радуется солнышку, его ярким, тёплым лучам, но скоро оно зайдёт за горизонт, и мы, дети, благодарим солнышко за его свет и тепло! |