**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! |