

2 младшая группа (3-4 года).

АПРЕЛЬ.

Комплекс ритмической гимнастики с пластмассовыми шариками «Весеннее Солнышко».

Оборудование: два пластмассовых шарика небольшого размера.

Взрослый: «На улице - Весна. Солнышко с каждым днем светит все ярче. Весеннему солнышку радостно, что наши дети (имя вашего ребенка) растут здоровыми. Дети (имя вашего ребенка), чтобы солнышко улыбалось нам каждый день, мы дружно выполним упражнения с этими шариками.

№	Содержание движений	Название упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	Исходное положение: стойка ноги вместе, руки с шариками внизу. Выполнение: 1-2 – руки с шариками через стороны вверх. 3-4 – руки с шариками через стороны вниз.	Рисуем весеннее солнышко.	4–5 раз	Голову не опускать, выполнять плавно под музыку.
2	И. п.: стойка ноги врозь, руки с шариками на плечи. В.: 1 - наклониться влево; 2 - и. п. То же в правую сторону.	Наклоняемся с солнышком в стороны.	4-5 раз	Выполнять наклоны в стороны по максимальной амплитуде.
3	И. п.: стойка ноги врозь, руки за спиной. В.: 1-2 - присесть, руки вперед и хлопок шариками. 3-4 – вернуться в и. п.	Здороваемся с солнышком.	4-5 раз	Добиваться полного выпрямления рук в приседе.
4	И. п.: лежа на спине, ноги и руки согнуты. В.: 1-2 – одновременно выпрямить ноги и руки в потолок. 3-4 - вернуться в и. п.	Загораем на солнышке.	4-5 раз	Выполнять движения плавно.
5	И. п.: стойка ноги вместе, руки с шариками внизу. В.: прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте.	Прыгаем вместе с солнышком.	6 прыжков, ходьба на месте. Повторить еще раз.	Отрывать стопы от пола, согнутые руки двигаются вперед – назад.