

Средняя группа (4-5 лет).

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, все сильнее. Весеннему солнышку радостно, что наши дети (имя вашего ребенка) растут здоровыми – сильными и ловкими. Дети (имя вашего ребенка), чтобы солнышко улыбалось нам каждый день, мы дружно выполним упражнения с разноцветными шариками.

| № | Содержание движений | Название упражнения | Дозировка | Методические рекомендации |
|---|---|------------------------------------|-------------------|--|
| 1 | Исходное положение.: основная стойка, руки с шариками внизу. Выполнение.: 1-2 – руки с шариками через стороны вверх; 3-4 – вернуться в и. п. | Рисуем шариками солнышко. | 5-6 раз | Руки округлять, выполнять движения плавно. |
| 2 | И. п.: стойка ноги на ширине плеч, руки с шариками в стороны. В.: 1 – одновременный наклон и поворот туловища вниз к носку правой ноги. 2 – и. п. То же влево.. | Наклоняемся с солнышком. | 5-6 раз | Наклоны и скрутку выполнять по максимальной амплитуде. |
| 3 | И. п.: сидя по-турецки, прямые руки ладонями прижаты к полу, шариками спрятаны между ног. В.: 1-2 – наклониться вперед-вниз, ладонями скользить по полу. 3-4 – вернуться в и. п. | Рисуем длинные солнечные лучики. | 5-6 раз | При наклоне спину держать прямо. |
| 4 | И. п.: ноги на ширине стопы, руки с шариками за спиной. В.: 1-2 – присесть, руки вперед, два раза хлопнуть шариками. 3-4 – вернуться в и. п. | Здороваемся с солнышком. | 5-6 раз | Руки полностью выпрямлять. Присев, держать спину прямо. |
| 5 | 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 солнце. | 5-6 раз | Выпрямить полностью руки и ноги. |
| 6 | И. п.: стойка ноги вместе, руки с шариками согнуты. В.: 1-4 - прыжки с продвижением вперед. 5-8 – ходьба на месте. 9-12 – прыжки назад. 13-16 – ходьба на месте. | Прыгаем дружно с солнышком. | 2 повтора. | Прыгать под музыку, помогать руками (движения руками вперед-назад). |