**Консультация для родителей**

**«Ритмическая гимнастика для детей старшего дошкольного возраста»**

*Инструктор по физической культуре МБДОУ –*

*детский сад присмотра и оздоровления № 143»*

*Киселева Т.Д.*

Всестороннее развитие человека имеет своё начало в дошкольном возрасте. Поэтому, одна из главных задач дошкольных учреждений - правильное физическое воспитание детей. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Всемирная Организация Здравоохранения провозгласила самый гуманный лозунг за всю историю существования человечества: "Здоровье каждому человеку планеты!". При этом понятие "здоровье" определяется как физическое, психическое и социальное благополучие человека.

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчёркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Одной из форм работы по физическому воспитанию дошкольников является занятие ритмической гимнастикой.

Ритмическая гимнастика - это физические упражнения, которые подбираются в соответствии с музыкой и выполняются в различном темпе. Как средство физического воспитания детей ритмическая гимнастика широко доступна, так как строится на знакомых образных упражнениях, сюжетных композициях, которые подбираются с учёта возраста детей и их физической подготовки. Выполнение упражнений ритмической гимнастики под музыку создаёт благоприятные эмоциональный фон, который способствует повышению работоспособности и позволяет выносить большие физические нагрузки.

**Комплексы ритмической гимнастики**

**Комплекс ритмической гимнастики с элементами цыганского танца.**

1. И.п.: основная стойка, руками обнять себя за плечи. Подняться на носки, опуститься.

2. И.п.: тоже, руки внизу. Поднять руки в стороны, вверх, согнуть в локтях перед лицом, опустить вниз. Руки сопровождаются движениями головы.

3. И.п.: основная стойка. Отвести согнутую в колене ногу в сторону, чуть присесть, обе руки отвести в сторону поднятой ноги (по 4 раза в каждую сторону).

4. И.п.: основная стойка. Руки опущены, ладони вперед. Ногу выставить вперед на пятку, плечи поднимать поочередно вверх-вниз с небольшим приседанием (1-4 - вниз, 5-8 - вверх).

5. И.п.: основная стойка, руки вверху. Приставной шаг влево-вправо, руки выполняют движение "Фонарик". Приставной шаг, нога становится вперед на носок, противоположная рука - вперед.

6. И.п.: основная стойка. Руки: правая в сторону, левая - вверх. Движение ног, как в упр.№3. Правой рукой ударить по пятке правой ноги (4 раза). Затем с другой ноги. Руки после удара выполняют движение "Фонарик".

7. И.п.: основная стойка. Потрясти плечами с постепенным опусканием на колени. Наклониться вперед и назад.

8. И.п.: сидя на полу. 1-2 - согнуть колени, прижать к груди. 3-4 - развернуться в пол-оборота вправо, правую ногу согнуть в колене, левую отвести назад. Правая рука в упоре сзади, левую руку вынести вперед, чуть согнув в локте. То же в другую сторону.

9. И.п.: сидя, ноги врозь. Плавный наклон к правой ноге, вперед, к левой ноге, выпрямиться. Руки перед собой, потряхивая кистями. В правую и левую сторону.

10. И.п.: сидя, ноги врозь. Подъем с поворотом вправо и влево, рука выполняет движение "Фонарик".

11. И.п.: лежа на животе. "Кольцо", "корзиночка", "рыбка".

12. И.п.: основная стойка. Поворот с припаданием в правую сторону, руки в сторны, ладони вверх (2 оборота).

13. И.п.: то же. Отвести правую руку в сторону, левую руку в сторону, правую руку - на левое плечо, левую руку - на правое плечо. Поворот с припаданием в левую сторону.

14. И.п.: основная стойка. Маховые движения назад согнутой ногой с поворотом корпуса, руки вверх в сторону поворота. Выполняется вправо и влево.

15. И.п.: основная стойка. Повтор второго упражнения, но в быстром темпе.

По окончании зафиксировать позу 1 на четыре счета.

**Танцевально-спортивное упражнение "Заводные куклы".**

(Музыка: гр. "Аква" "БАРБИ").

1. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки в подготовительной позиции. Движения, как у кукол. 1-4 - руки вверх во вторую позицию; 5-8 - развести в стороны; 9-10 - наклон вперед; 11-12 - выпрямиться; 13-14 - поворот вправо; 15-16 - поворот влево.

2. Присесть, всплеснуть руками.

3. И.п.: основная стойка. Переступания с правой ноги на левую, руки поочередно выносятся вперед.

4. И.п.: то же, правая нога становится на носок, колено присогнуто, руки раскрываются в стороны с поворотом вправо. То же в левую сторону.

5. И.п.: основная стойка. Вращение согнутыми в локтях руками в правую и левую стороны.

6. И.п.: то же. Поворот вправо, левую руку вытянуть вперед. То же в другую сторону.

7. И.п.: основная стойка. Правую ногу поставить на носок - наклон вправо, руки через стороны сходятся над головой. То же влево.

8. Танцевальные движения (на припев).

9. И.п.: в парах лицом друг к другу. Наклон вперед, поочередно вытягивая вперед правую, левую и обе руки.

10. И.п.: основная стойка. Правую ногу, согнутую в колене, поднять вверх, две руки вынести вперед. То же левой ногой.

11. И.п.: тоже, руки в стороны. Правую ногу отвести в сторону на носок, поднять вверх, опустить вниз на носок, приставить. То же с другой ноги.

12. И.п. то же, руки перед собой. Выпад вправо - круговые движения руками перед собой. Выпрямиться, наклон головы вправо и влево. То же в другую сторону.

13. Танцевальные движения (на припев).

14. Пружинистые приседания вниз-вверх, руки как у паровозика.

15. Упор присев, упор лежа - "кольцо", "корзиночка".

16. Заключительная поза: - "полушпагат" - "шпагат".

**Комплекс ритмической гимнастики с обручем.**

(Музыка: гр. "Иванушки Интернешнл" "Подсолнух").

1. И.п.: основная стойка, обруч в двух руках внизу за спиной. 1-2 подняться на носки; 3-4 опуститься. (4 раза). 1-8 переступания с одной ноги на другую.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч за спиной. 1-4 обруч вынести вправо - вверх; 5-8 то же влево.

3. И.п.: основная стойка, обруч в двух руках перед собой. 1-2 поворот обруча в вертикальной плоскости вправо, чуть согнув ноги в коленях; 3-4 то же влево.

4. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч у груди. 1-4 наклон вперед, покачивая обручем; 7-8 вернуться в исходное положение.

5. И.п.: то же. 1-6 наклон вперед, покачивая обручем; 7-8 вернуться в исходное положение.

6. И.п.: то же. 1-4 поворот вправо, правая нога на носок и присогнута в колене, обручем коснуться колена; 5-8 то же влево.

7. И.п.: ноги вместе, руки с обручем вытянуты вверх. 1-8 прыжки через обруч; 9-16 равновесие на одной ноге.

8. И.п.: стоя на коленях в обруче. 1-2 сесть на пятки, руки в стороны; 3-4 то же, руки вперед.

9. И.п.: то же. 1-4 сесть на бедро вправо, руки вытянуты влево; 5-8 то же в другую сторону.

10. И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, колени прижаты к груди. 1-2 положить колени вправо; 3-4 то же влево.

11. И.п.: сидя в обруче. 1-16 акробатическое упражнение "березка".

12. И.п.: то же. 1-2 группировка сидя, 3-4 ноги поднять вверх - в стороны, руки развести в разные стороны.

13. И.п.: сидя на полу, ноги врозь. 1-4 поворот вправо, прогнувшись с упором на правую руку; 5-8 то же влево.

14. И.п.: основная стойка, обруч перед грудью. 1-2 мах правой ногой вправо, руки с обручем поднять вверх; 3-4 то же левой ногой.

15. И.п.: то же. 1-2 поднять правую ногу, согнутую в колене вперед, обручем коснуться колена; 3-4 то же левой ногой.

16. И.п.: основная стойка. Вращение обруча на руке.

17. Одновременно с вращанием обруча выполнить прыжки.

**Комплекс ритмической гимнастики "Танец с зонтиками".**

(Музыка: "Улетай туча" в исп. Ф.Киркорова).

Дети принимают положение упор присев, спрятавшись за зонтиками.

1. С началом музыки из-за зонтика показываются ладошки, дети вращают ими.

2. Дети встают в полный рост, выполняют переступания с пятки на носок, выполняя движения руками:

1-правая рука в сторону;

2-то же левой;

3-руки вместе перед грудью;

4-руки скрестно перед грудью;

5-руки в стороны;

6-руки вверх над головой скрестно.

3. Три приставных шага вправо, круговые движения ладонью перед грудью, Четыре приставных шага влево, левая ладонь вращается перед грудью.

4. Поднять правую ногу, согнутую в колене вперед, левая рука скрестно тянется к колену. То же другой рукой и ногой.

5. 1-левую ногу в сторону на носок, правая полусогнута, вращения руками перед грудью.

2-выпрямиться, руки вверх.

3-4-то же другой ногой.

6. 1-шаг скрестно влево, мах ногой в сторону, руки в стороны.

2-то же в другую сторону.

7. Мах левой ногой в сторону, руки в стороны.

1-и.п.

2-в другую сторону.

8. Выпад в левую сторону, вращения руками перед грудью (моторчик).

1-и.п.

2-то же в другую сторону.

9. Выпад на левую ногу, перенести тяжесть тела на правую ногу, круговые движения рукой.

10. И.п. - упор присев. Выпрыгнуть вверх, ноги врозь, руки вверх - в стороны.

11. Бег вокруг зонтика с захлестыванием.

12. И.п. - стоя на коленях. Мах ногой, прогнуться.

13. И.п. - то же. Боковые махи левой и правой ногой.

14. И.п. - лежа на животе. Выполняем "кольцо", "лодочку".

15. Стоя, зонтик в руках, бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед.

16. Ходьба приставными шагами в правую сторону 3 раза, то же в левую сторону.

17. И.п. - упор присев, зонт лежит на полу. Прыжки вверх, ноги врозь, руки вверх в стороны.

1-и.п.

18. Стоя на одной ноге, вторая согнута в колене, рукой взяться за согнутую ногу, прогнуться, второй рукой помахать, спрятаться за зонтик.

**Комплекс ОРУ с гимнастическими палками (в парах).**

1. И.п. - стоя лицом друг к другу, палки сбоку вниз, хват за концы. 1-палку вверх, 2-и.п.

2. И.п. - то же. В 1-правую руку вперед, левую назад.

3. И.п. - то же. В 1-руки в стороны, 2-руки вверх, 3-в стороны, 4-вниз.

4. И.п. - то же. В 1-4 (поочередно) одну руку к плечам, другую к плечам, руку вверх, другую вверх, 5-8 в обратном направлении.

5. И.п. - то же. В 1-4 отведение правых рук назад одним партнером, затем другим.

6. И.п. - спиной друг к другу, палки вниз сзади продольно, хват снизу. В 1 выпад вперед поочередно одной ногой и другой.

7. И.п. - сесть лицом друг к другу, взяться за концы палки, руки прямые. В 1 поднять ноги в сед. углом, 2-и.п.

8. Стойка на коленях, руки в стороны, хватом за концы. В 1 поворот туловища влево, сед на пятки, 2-и.п., 3-4-то же вправо.

9. И.п. - ноги врозь, лицом друг к другу, хват за концы. В 1 наклон вперед, 2-наклон вниз, палки вниз, 3-и.п.

10. И.п. - стоя лицом друг к другу, палки внизу. В 1-4 поочередное приседание.

11. И.п. - стоя лицом друг к другу, палки внизу. В 1 поочередное перемахивание правой и левой. Начинать в одну сторону.

12. Сидя спиной друг к другу, палки к плечам.ж 1-2 сед углом, 3-и.п.

13. И.п. - стоя рядом, палку держим за концы. В 1 равновесие, палку вверх.

14. И.п. - то же. В 1 мах ногой в сторону, палку вверх.

15. И.п. - ноги врозь, лицом друг к другу, хват за концы. В 1 правую ногу на носок, наклон, палку вверх левой рукой.

**Упражнения со скакалкой.**

1. И.п. - о.с. скакалка в опущенных руках. В 1 руки скрестно, 2-и.п.

2. И.п. - о.с. Скакалка в левой руке. В 1 круговые движения, перенести скакалку через верх в правую руку, 2-через низ в левую руку.

3. И.п. - то же. В 1 мах рукой влево, переложить скакалку, 2-мах вправо, 3-и.п.

4. И.п. - руки отведены влево. В 1 два круга вправо, поворот влево и прыжки с одной ноги на другую.

5. И.п. - руки вперед, скакалка хватом за концы в правой руке. В 1 махи назад - вперед, перехват скакалки впереди. Усложнение: с пружинистыми движениями ног.

6. И.п. - то же. Два круга скакалкой над головой с последующими кругами под ногами, чередуя прыжки через скакалку толчком одной на другую.

**Комплекс ОРУ с длинными резинками в парах.**

1. И.п. - о.с., резинка в согнутых руках у гортани. В 1 наклон головы вперед, 2-и.п.

2. И.п. - ноги на ширине плеч, резинка внизу в вытянутых руках. В1 наклон в сторону, руки вверх, 2-и.п.

3. И.п. - о.с. В 1 согнуть правую ногу в колене и перенести ее через резинку, 2-то же левой ногой, 3-4 круговые движения руками из-за спины вперед в и.п.

4. И.п. - о.с. В 1 выпад в сторону, резинка наверху, 2-и.п.

5. И.п. - о. с. В 1 мах ногой назад, руки вверх, 2-и.п.

6. И.п. - сидя, руки с резинкой перед грудью. В 1 лечь на спину, руки за голову, 2-и.п.

Партнеры выполняют упражнение поочередно.

7. И.п. - сидя, резинка в вытянутых руках впереди. В 1 перенести через резинку правую ногу, 2-и.п., 3-4 то же с другой ногой.