

A decorative border consisting of a grid of small, stylized yellow human figures with blue hats. The figures are arranged in a rectangular frame around the central text. Each figure has its arms raised in a V-shape.

**Комплекс
танцевальной гимнастики**



Комплекс танцевальной гимнастики «Плясовая»

Цель: Укрепить здоровье детей средствами хореографии.

Задачи:

1. Вырабатывать правильную осанку.
2. Развивать чувство ритма.
3. Учить слышать музыку и выполнять движения одновременно

«Барыня» аудиокассета «Популярные танцы мира 2004г.

1. Ходьба на носках (хороводный шаг) в колонне по одному, змейкой, в круг из круга, в рассыпную.

2. Бег, ногу вперед, носок оттянуть (8р.), затем забрасывать ногу назад пяткой достать до ягодиц (8р.).

3. Ходьба хороводным шагом. Перестроение в 2 шеренги. Упражнения:

1. «Поклон». И. п: Ос 1 - правую руку вверх, 2-3 - низкий поклон, 4 - И. Повтор 5-6 раз.

3. И. п: О. с, руки на поясе. 1 - правую руку в сторону, 2 - левую руку в сторону, 3 - правую руку на пояс, 4 - левую руку на пояс, 5-6 - правое плечо вверх - вниз, 7-8 - левое плечо вверх вниз. Повтор 8 раз

3. И. п: ноги вместе, руки на поясе. 1- шаг вправо, 2 - подставить левую ногу 3-4 - движение влево. Повтор 8 раз.

4. И. п: О. с. 1 - глубокое приседание, колени развести в стороны, пятки оторвать от пола, 3 - И. п. правую ногу на пятку. 3-4 - то же левой ногой. Повтор 5 раз.

5. «Хлопушка». И. п: ноги на ширине ступни, руки в стороны. 1 - мах правой ногой, левой рукой хлопок по колену, 2 - И. п. 3 - 4 - мах левой ногой. Повтор 5-6 раз.

6. «Топотушки» Вращение на месте топающим шагом. Руки вверх, стороны. 2 поворота вправо. 2 влево.

7. Прыжки на 2 ногах. «1-2» - руки в стороны, «3-4» - руки на пояс. 10-прыжков

8. Ходьба по залу хороводным шагом.



Комплекс утренней ритмической гимнастики.

I. Вводная часть (под медленную музыку)

1. Стоя ноги врозь руки внизу, сделать глубокий вдох и поднять руки вверх; на выдох опуститься на полную стопу, руки через стороны вниз.
2. Наклоны головы вправо/влево. Круговые вращения под музыку.
3. Руки согнуть в локтях, поднять вверх, опустить вниз.
4. Выпады вправо/влево с руками поднятыми вверх и согнутыми локтях.
5. Круговые вращения в тазобедренном суставе вправо/влево.
6. Ноги в III позиции, руки внизу. 1-подняться на носки, руки вверх; руки вниз, опуститься в присед.
7. Сед ноги вместе, упор сзади. 1-сгибание коленей, носки натянуть, выпрямить ноги.
8. Исходное положение то же. 1-4 – махи прямыми ногами поочередно, 8 – сед ноги врозь, потянулись вперед.

II. Основная часть.

а) 1-ый куплет: выносим правую руку вперед; потом её назад; круговое вращение в локтевом суставе; сложить ладони вместе, сделать змейку поднимая руки вверх; поворот вокруг себя; шаги на месте.

Припев: выпад вперед, кричим: «О-о». (3 раза); 4 хлопка в ладоши поочередное выбрасывание рук вверх (3 раза).

2-ой куплет: то же левой рукой

3-ий куплет: то же правой ногой

4-й куплет: то же левой ногой

5-й куплет: то же прыжками на обеих ногах.

Припев: присели. Из приседа делаем выпрыгивание вверх, кричим: «О»; 4 хлопка в ладоши; поочередное выбрасывание рук вверх (3 раза).

б) Проигрыш: шаги на месте; выпад вправо с хлопками внизу чередуется выпадом влево с хлопками вверху (4 раза); выпад вправо с выбросом прямых рук вверх чередуется с выпадом влево с выбросом прямых рук вниз (4 раза)

1-ый куплет: вытянуть правую руку вперед, на нее положить другую руку; поднести обе руки к груди, сделать круговое вращение головы поочередно убрать руки за голову, скрестно на талию, убрать за поясницу круговое вращение в тазобедренном суставе. Повторять еще раз начиная с левой руки.

Припев: приставной шаг вперед, руки вверх, кистями сделать «фонарики»; приставной шаг назад, руки вниз, кисти продолжают вращение (8 раз). Левая рука согнута в локте перед собой, правая на поясе: 1-2 – рыв





вверх-вниз, 3-4 – в сторону, 5-7 – волна этой же рукой, 8 – хлопок в ладоши соседом; 9-16 – то же другой рукой. Все повторить (2 раза).

Проигрыш: поднимаясь на носки, руками обрисовать круг (4 раза)
Далее движения первого проигрыша.

2-ой куплет: повтор 1-го куплета

припев: повторяется.

III. Заключительная часть.

1. Дыхательные упражнения.

