***«Ритмическая гимнастика – это красота и здоровье»***

**Задачи.** Дать детям представление о том, что такое ритмическая гимнастика. Развивать гибкость, пластичность, выносливость, ловкость. Учить дышать через нос. Формировать навык правильной осанки, профилактика плоскостопия.

**Оборудование.** Магнитофон.

**Ход занятия.**

**1.Подготовительная часть.**

Педагог. Ребята! Сегодня наше занятие будет необычным, так как все упражнения мы будим выполнять под музыку. И заниматься мы будем ритмической гимнастикой. А что же такое ритмическая гимнастика? Это, прежде всего красота и здоровье. Ребята, у нас есть девочки, которые занимаются хореографией, бальными танцами, гимнастикой. Посмотрите, какая у них красивая походка, всегда прямая спина, красивая линяя шеи. Чтобы они не делали, движения их красивы, гибки, пластичны. А чтобы иметь такую красивую осанку и походку нужно очень много тренироваться. И в этом нам поможет ритмическая гимнастика.

Разминка: ходьба гимнастическим шагом; на носках, руки вверх; на пятках, руки на поясе; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием бедра, руки к плечам. Легкий бег; бег с захлестыванием голени; подскоками; ходьба как «лисички»; дыхательное упражнение.

Построение в три шеренги.

**2.** **Основная часть.**

**Комплекс ритмической гимнастики.**

1. «Потянись»

И. П. – о.с., кисти рук у плеч.

1-2 – подняться на носки руки вверх;

3-4 – опуститься в И.П. (5-6 раз).

2. «Совушка - сова».

И.П. – о.с., руки за спину.

1 – поворот головы вправо;

2 – И.П.;

3-4 – то же влево (6 раз).

3. «Поиграем пальчиками».

И.П. – ноги слегка разведены, руки согнуты в локтях, пальцы в стороны.

1-8 – сжимание и разжимание пальцев рук,

9-16 – встряхивание кистей рук («встряхни водичку») (4-6 раз).

4. «Плечики».

И.П. – о.с., руки внизу, ладони слегка прижаты к бедрам.

1 – поднять правое плечо;

2 – поднять левое плечо;

3-4 – поочередное опускание плеч. (6 раз).

5. «Открой окошко».

И.П – стойка ноги врозь, ладони сложены перед грудью.

1 – поворот туловища вправо, руки в стороны («открыть окошко»);

2 – вернуться в И.П. («закрыть окошко») (6-8 раз).

6. «Наклоны».

И.П. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.

1 – правую руку на пояс;

2 – левую руку на пояс;

3 – наклон прогнувшись, руки в стороны;

4 – И.П. (6 раз).

7. «Лягушата».

И.П. – широкая стойка.

1-2 – поднять руки вверх, пальцы хорошо развести в стороны;

3-4 – полный присед, колени в стороны, ладонями коснуться пола (6-8 раз)

8. «Перепляс».

Танцевальные движения по желанию детей в течении одной минуты, в чередовании с прыжками и ходьбой на месте.

9. Дыхательное упражнение «Курносый нос».

Сделать «курносый нос», потряхивая кончик носа указательным пальцем – вдох. Выдох носом свободный. (5 раз).

10. «Танец ног».

И.П. – сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре сзади.

1 – поднять правую ногу, согнутую в колене, перенести ее над левой, коснуться пола носком;

2 – И.П.;

3-4 – то же левой ногой (6-8 раз).

11. «Танец ступней».

И.П. – сидя, ноги прямые, упор сзади;

1-8 – вращение стоп вправо по кругу;

9-16 – то же влево. (2 раза).

12. «Уголок».

И.П. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;

1-2 – поднять ноги, разведенные в стороны;

3-4 – И.П. (6 раз).

13. «Машина».

И.П. – сидя, ноги прямые, руки в замке за головой;

1-6 – передвигаться на ягодицах вперед;

7-8 – два хлопка перед собой;

9-14 – передвигаться на ягодицах назад;

15-16 – два хлопка перед собой (2 раза).

14. «Змея».

И.П. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони на полу у плеч.

1-2 – выпрямить руки, прогнуться в спине;

3-4 – И.П. (6 раз).

15. «Где мои носочки».

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – поднять голову, подбородок на грудь, носки ног на себя;

2-3 – держать это положение;

4 – вернуться в И.П. (5-6 раз).

16. «Велосипед». (движения широкие с полной амплитудой).

И.П. – тоже.

1-16 – круговые движения согнутыми ногами вперед;

17-32 – то же назад.

Упражнения стретчинга.

17. Обнять себя за плечи, стараясь поднять локти повыше и продвинуть пальцы рук как можно ближе к позвоночнику. Затем поменять положение рук. (3-4 раза).

18. Сесть на пол. Ногу согнуть и подтянуть колено к груди с помощью рук. (3-4 раза).

19. Лечь на спину. Ноги согнуты в коленях, руки обхватывают затылок. Опустить колени сначала влево, затем вправо. Голову поворачивать в противоположную сторону.(3-4 раза).

20. Лечь на спину. Напрягая мышцы всего тела, потянуться ногами вперед, а руками назад, затем расслабиться. (3-4 раза).

**3. Заключительная часть.**

Релаксация **«Тихое озеро»**

Включить спокойную музыку. Педагог говорит: «Лягте в удобное положение вытянетесь и расслабьтесь. Теперь закройте глаза и слушайте меня.

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотание кузнечиков. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы спокойны и не подвижны, как это тихое озеро. Вы отдыхаете…

А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня.