

Муниципальное казённое
общеобразовательное
учреждение
Шугурская средняя
общеобразовательная школа
Дошкольные группы

Чалкина В.М.,
Воспитатель
08.12.2023



Ритмическая гимнастика для детей 4-5 лет.

Музыкально-ритмические упражнения чрезвычайно полезны для развития координации движений, ловкости, гибкости, выносливости, пластичности, слуха и музыкальности.

Комплекс ритмической гимнастики состоит из набора общеразвивающих упражнений на самые разные группы мышц. А поскольку возраст 3-6 лет по функциональным возможностям детей, характеру развития двигательных функций является благоприятным для становления многих двигательных проявлений, именно в этот период работу по формированию координационных движений нужно проводить наиболее интенсивно. И конечно же, нужно помнить, что занятия должны быть веселыми и интересными, иначе труднее будет достичь желаемого результата.

Комплекс ритмической гимнастики

Для разминки ребенок ходит по кругу под музыку, согласуя движения с музыкальным ритмом, Затем начинаются упражнения:

— И. п. (исходное положение): ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклонить голову вправо, 2 — вернуться в И. п., 3 — наклонить голову влево, 4 — вернуться в И. п.

— И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклонить голову вперед, 2 — вернуться в И. п., 3 — наклонить голову назад, 4 — вернуться в И. п.

— И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поднять правое плечо, 2 — опустить, 3-4 — повторить. Затем то же самое сделать левым плечом. После этого поднимать и опускать плечи по очереди: поднять правое плечо, опустить его; поднять левое плечо, опустить его. Потом можно немного усложнить упражнение: поднять правое плечо, поднять левое плечо, опустить правое плечо, затем опустить левое.

— И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 — поднять оба плеча, перевести их вперед, 3-4 — вернуться в И. п., 5-6 — поднять плечи, перевести их назад, 7-8 — вернуться в И. п.

— И. п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — поднять правую ногу на носок, согнув ее в колене, при этом делая произвольные плавные движения руками перед собой, 2 — то же самое проделать левой ногой, 3-4 — повторить. То же проделать обеими ногами вместе.

— И. п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести руки в стороны, 2 — подняться на носочки, хлопнуть над головой прямыми руками, 3 — вернуться в И. п., 4 — согнуть ноги в коленях, хлопнуть внизу перед собой.

— И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — повернуться вправо, присесть, сделать хлопок, 2 — И. п., 3 — то же в левую сторону, 4 — вернуться в И. п.

— И. п.: ноги на ширине плеч, руки прямые, «в замочке» над головой. 1 — наклониться вправо, сказать «Тик», 2 — вернуться в И. п., 3 — наклониться влево, сказать «Так», 4 — вернуться в И. п.

— И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — присесть на корточки, 2 — развести руки в стороны, 3 — повернуть корпус направо, 4 — повернуть корпус налево, 5 — вернуться в И. п.

— И. п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — поднять правую ногу, согнутую в колене, сделать хлопок, 2 — И. п., 3 — то же с левой ногой, 4 — вернуться в И. п.

— И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Выполнить прыжки на месте, скрещивая ноги.

— И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Бег на месте с захлестом голени назад.

— И. п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-2 — маршируя на месте, поднять обе руки вверх, сделать вдох, 3-4 — маршируя на месте, опустить руки, сделать выдох.

— И. п.: сидя на полу, ноги вместе, прямые руки в упоре сзади. 1 — согнуть в колене правую ногу, 2 — вернуться в И. п. То же самое проделать левой ногой, а потом . двумя ногами вместе.

— И. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1-4 — наклониться вперед, делая шагающие движения руками, 5-8 — вернуться в И. п. Затем сделать наклоны к правой и левой ноге.

— И. п.: сидя на коленях (на пятках), руки опущены вниз. 1 — подняться на колени, сделать хлопок над головой, 2 — опуститься влево, коснуться обеими руками носочков ног справа, 3 — подняться на колени, сделать хлопок над головой, 4 — опуститься вправо, коснуться обеими руками носочков ног слева.

— И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. 1 — обе ноги опустить на пол вправо, 2 — вернуться в И. п., 2 — то же проделать влево, 4 — вернуться в И. п.

— И. п.: лежа на спине, ноги прямые, вместе, руки прямые над головой. 1-2 — перевернуться на живот, стараясь не сгибать рук и ног, 3-4 — вернуться в И. п.

— И. п.: лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-4 — ноги согнуть в коленях, взяться руками за щиколотки, прогнуться, удерживая это положение в течение нескольких секунд, 5-8 — вернуться в И. п.

Заканчиваем гимнастику, лежа на спине в любом удобном положении. Для расслабления и отдыха достаточно минуты.

