**Ритмичная гимнастика**

Комплекс общеобразовательных упражнений (4мин)

*Потянись (4р)*

И.п.- основная стойка, кисти рук у плеч.

1-встать на носки, руки в стороны

2-июпю

3-встать на носки руки вверх

4-и.п.

*Поворот головы (4р)*

И.п.- ноги слегка расставлены, руки за спиной

1-2-повороты головы на право

3-4-и.п.

5-6-повороты головы налево

7-8 и.п.

*Наклоны (4р)*

И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу прижаты к туловищу

1- наклоны вправо, левая рука скользит по туловищу вверх, правая вниз

2-и.п.

3-наклон в лево, правая рука - вверх, левая - вниз

4-и.п.

*Согни колено (8р)*

И.п. - основная стойка, руки на поясе

1-согнуть правую ногу, притянуть колено к груди

2-и.п.

3-4-то же левой ногой

5- мах вперед согнутой правой ногой, хлопок под ней

6-и.п.

7-8- то же левой ногой.

*Сед на бедро (4р)*

И.п.- стойка на коленях, руки на поясе

1- сед на правое бедро, руки в лево

2-и.п.

3-сед на левое бедро, руки вправо

4-и.п.

*Махи (8р)*

И.п.- стойка на коленях

1-мах правой ногой назад

2-и.п.

3-4 тоже левой ногой

*Гусеница (4р)*

И.п.- упор присев

1-4-переступание вперед до упора лежа

5-8-переступание назад до и.п.

*Кошка лезет под забор (4р)*

И.п.- сед на пятках с наклоном в перед, ладони на полу

1-4- сгибая руки перейти в упор лежа

5-8- сгибая руки прейти в и.п.

*Упражнения сидя и лежа (5мин)*

*Угол (4р)*

И.п.- сидя, ноги вместе, прямые руки в упоре сзади

1-сед согнув ноги

2- сед углом

3-сед согнув ноги

4-сед в и.п.

*сгибание стоп (16р)*

И.п.- то же

1-16-поочередные сгибание и разгибание стопы

17-32- одновременное сгибание и разгибание стоп

*Велосипед*

И.п.- то же

1-16-круговые движения согнутыми ногами вперед

17-32- то же назад

*Хлопок под коленом*

И.п.- лежа на спине, ноги вместе, руки в сторону

1-мах правой ногой вверх, хлопок под ней

2-и.п.

3-4-то же левой ногой

*Паровозик*

И.п.- сидя, прямые ноги вместе, руки согнуты, локти прижаты к ребрам

1-6-перидвигаться на ягодицах вперед

7-8- 2 хлопка по бедру

9-12-"паровозик" назад

13-14- 2 хлопка перед собой

*Танец ног (8р)*

И.п.- сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади

1- поднять правую ногу, согнуть в колене, перенести ее над левой, коснуться пола носком

2-и.п.

3- то же левой ногой

*Ножницы (4р)*

И.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на полу вдоль туловища

1-6-скрещивать прямые ноги, поднятые над землей под углом 45 градусов

7-8- и.п.

*Танец ступней (2р)*

И.п.- сидя, ноги вместе, упор сзади

1-8-вращение стоп вправо по кругу

9-16-вращение стоп влево по кругу

*Коснись колена (4р)*

И.п.- лежа на спине, кисти рук у плеч

1- локтем правой руки коснуться левого колена

2- т. п.

3-4- то же левой рукой

*Машина (2р)*

И.п.- сидя, ноги прямые, руки в замке за головой

1-6-передвигаться на ягодицах вперед

7-8-2 хлопка перед собой

9-12-передвигаться на ягодицах назад

13-14-2 хлопка перед собой

*Упражнения в упорах "Утята" (2,5мин)*

*Моем клювики (8р)*

И.п.- стойка на коленях, руки на поясе

1-сесть на колени, подбородок опустить на грудь

2-и.п.

*Посмотрим на хвостики (4р)*

И.п.- то же

1-прогнуться в спине, повернуть голову на право

2-и.п.

3-4- то же на лево

*Расправь крылышки (4р)*

И.п.- сидя на пятках, кисти рук у плеч

1- встать на колени, повернуться на право, локти поднять

2-и.п.

3-4 то же левой ногой

*Покажи лапки (4р)*

И.П.- стоя на четвереньках

1- мах прямой ногой вправо

2-и.п.

3-4- то же левой ногой

*Достань червяка (2р)*

И.п.- упор присев

1-6-переступание до упора лежа

7-8 лежа на животе поочередно согнуть левую и правую ноги в коленях

9-14-переступание руками назад до и.п.

15-16-вращаем коленями из стороны в сторону

*Ныряем (8р)*

И.п.- то же

1-прыжком встать на носки

2-вытянуть ноги назад, руки прямые

3-и.п

*Плаваем (4р)*

И.п.- сидя, руки на поясе

1-наклонится, вытянуть правую руку вперед ладонь на полу, левую руку отвести назад- вверх

2-и.п.

3-4- то же левой рукой