

# СТУДИЯ

# Ритмопластика



# Задачи:

- ❖ **Укрепление здоровья: формирование правильной осанки, развитие опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия**
- ❖ **Совершенствование психомоторных способностей дошкольников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности;**
- ❖ **Формирование основных двигательных умений и навыков**
- ❖ **Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой**

# Вводная часть





Мячик вверх все поднимаем, на носочках мы шагаем.



# общеразвивающие упражнения



Палочка нам помогает, наши спинки выпрямляет.



Руки кверху поднимаем, спинку нашу выпрямляем.





# ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – НАГРУЗОЧНАЯ



# Игровой стретчинг



Руки кверху все подняли и индейцами  
мы стали.





Приключения начались, самолёт взметнулся  
ВВЫСЬ.



Все вокруг стараются, спортом занимаются.





Здесь мы горы показали и не сколько не устали.



Вот как мы стараемся, сильно  
прогибаемся.



# Музыкально – ритмические композиции



Все мы любим танцевать, здесь нам некогда скучать.



Этот танец не простой, он весёлый, озорной.



# Подвижные игры



# Подвижные игры



# Упражнения на расслабление



Присоединяйтесь к нам.  
Мы вас ждём.

