

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.

