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 к верху поднимаем, спинку нашу выпрямляем.

основная часть – нагрузочная

Игровой стретчинг

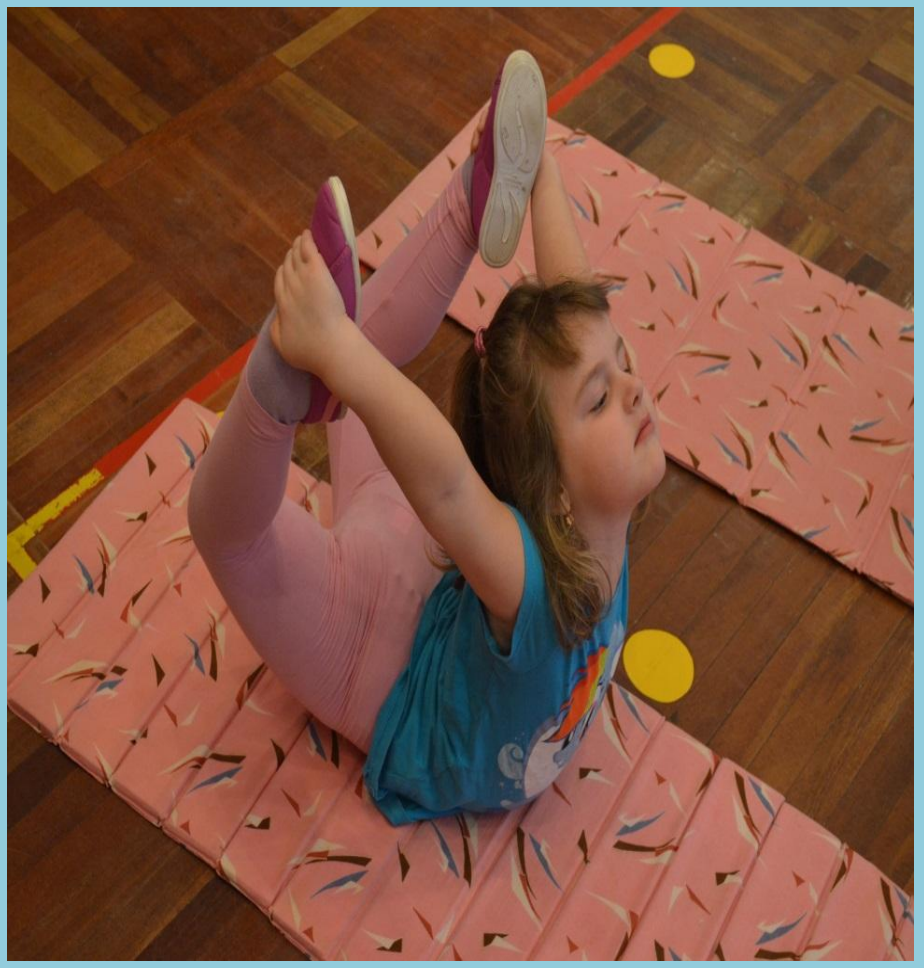
Руки к верху все подняли и индейцами мы стали.

Приключенья 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.