


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
г. Ростова -на-Дону "Детский сад № 254"


# « Ритмическая гимнастика вместе с детьми »

Подготовила:  
Инструктор по ФК Бокий В.А.



**Ритмическая гимнастика** - это комплекс упражнений под музыку, что-то среднее между танцами и просто гимнастикой. Такие занятия гораздо интереснее, чем обычная гимнастика, потому что дети любят двигаться под музыку. Музыка повышает настроение, поэтому и отдача от таких занятий будет больше.



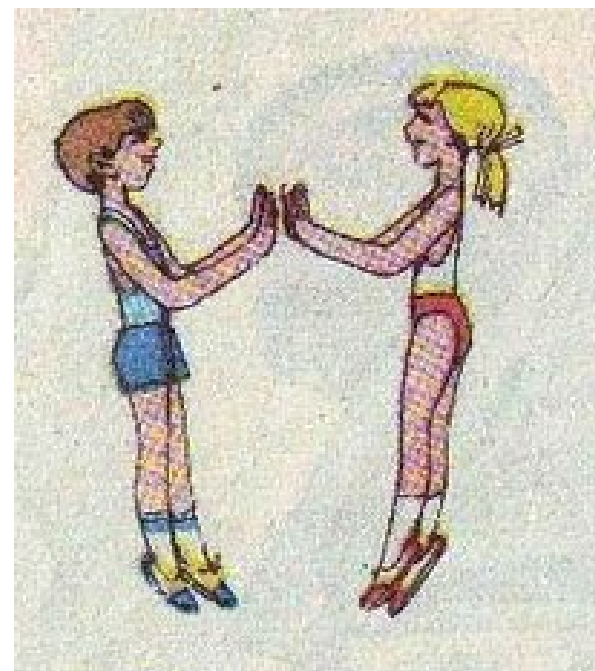


Поэтому займитесь со своими детьми ритмической гимнастикой. Сначала они будут стараться повторять все движения за Вами, а потом, возможно, Вам придется подтягиваться до их уровня. И как приятно им будет заниматься с папой или мамой (или с обоими вместе)!



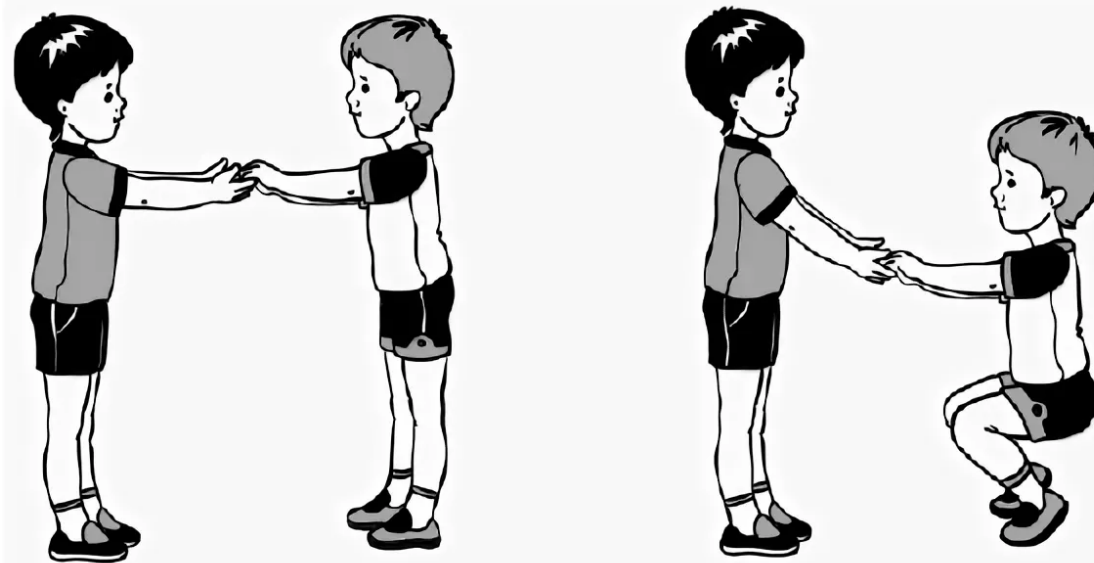
## «Похлопаем в ладоши»

Стоя лицом друг к другу на расстоянии шага , подскакиваем на двух ногах : подскок - хлопок , подскок и хлопок в ладоши друг другу, подскок-хлопок , подскок и хлопок за спиной.



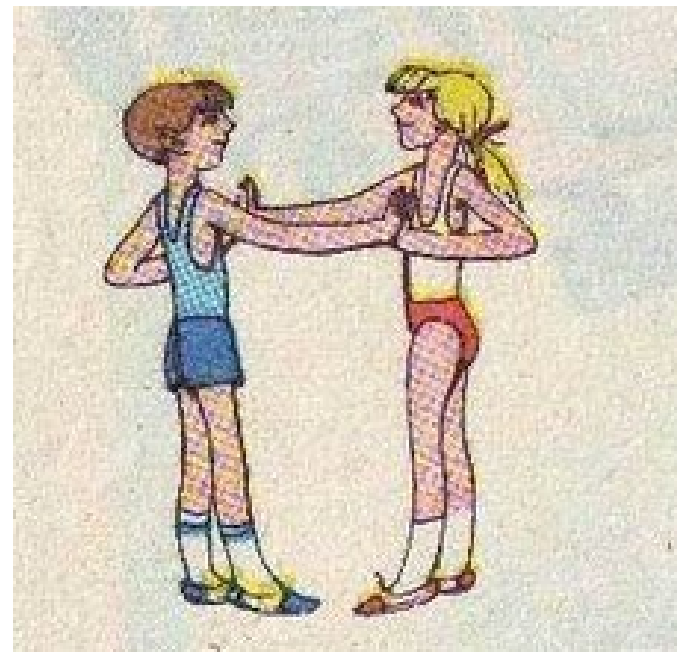
## « Качели »

Стоя лицом друг к другу и держась за руки , делаем поочередные приседания



## « Пружинка »

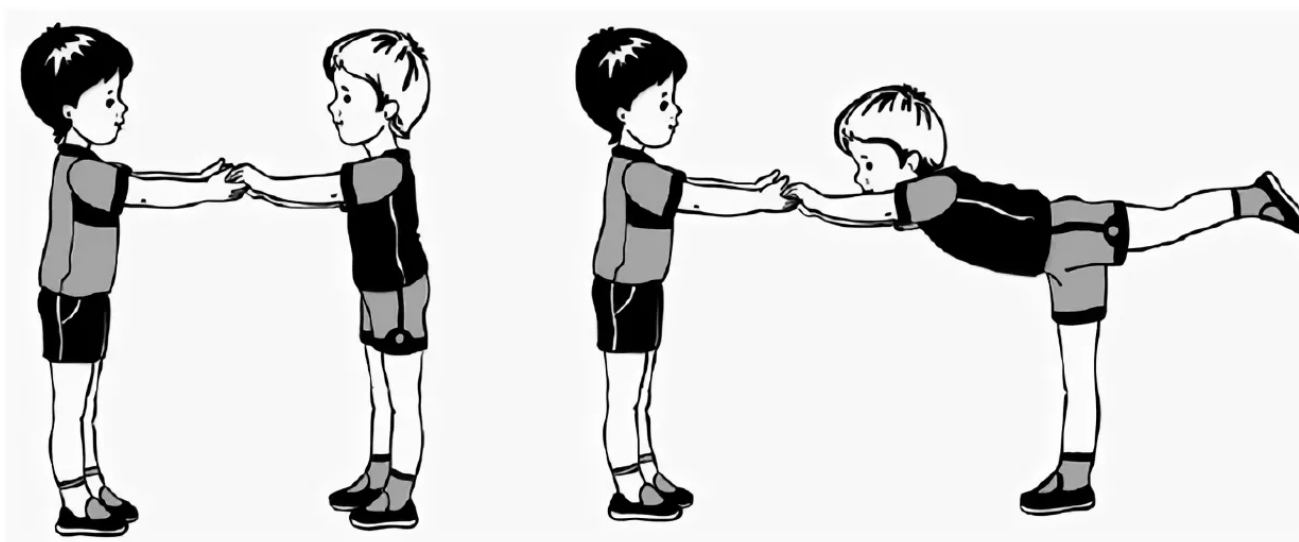
Стоя рядом на расстоянии согнутых рук и упираясь ладонями, сгибаем и разгибаем руки.





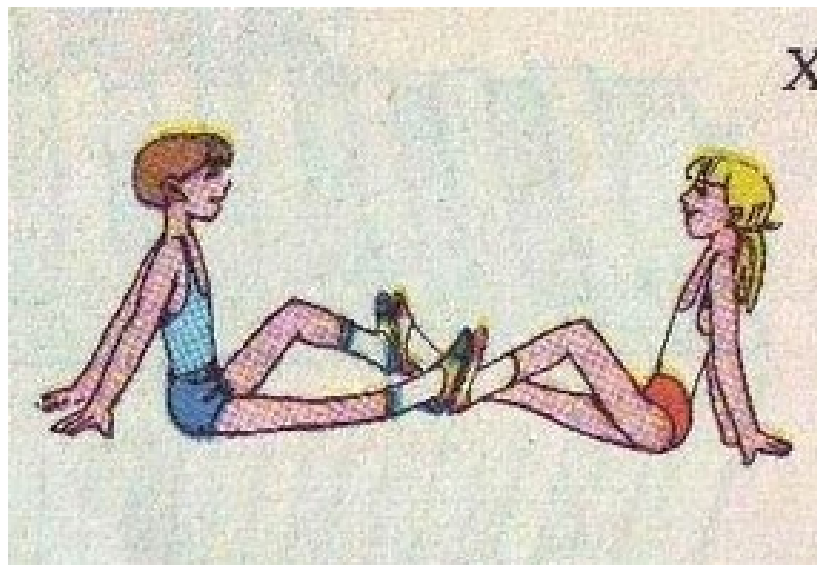
## « Ласточка »

Стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, возьмемся за руки.  
Поочередно то на одной , то на другой делаем «ласточку».



## « Велосипед »

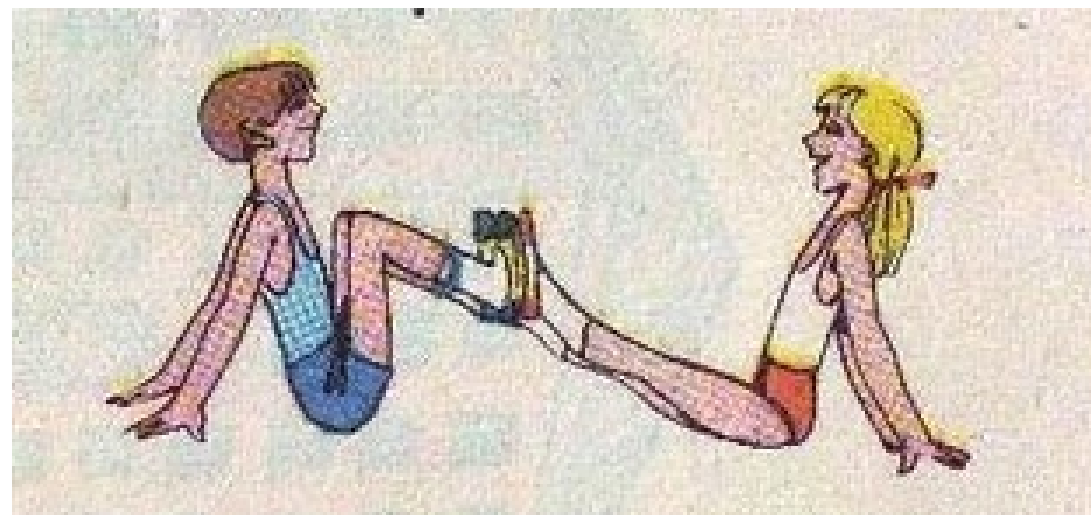
Сядем на пол , упираясь ногами , и поочередно сгибаем и разгибаем ноги.





## « Пила »

Упражнение выполняется в том же исходном положении что и предыдущее. Одновременно сгибаем ноги разгибаем.

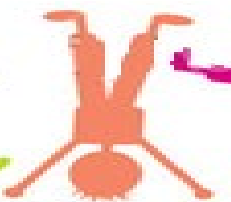
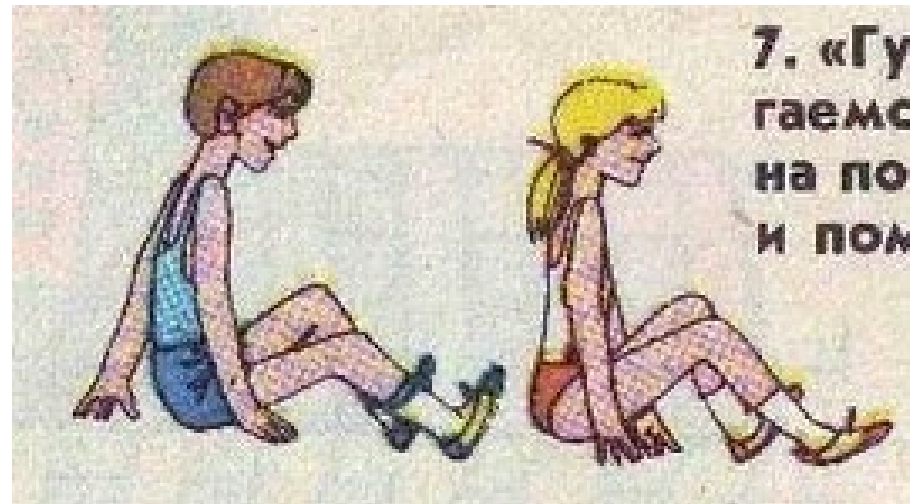




## « Гусеница »

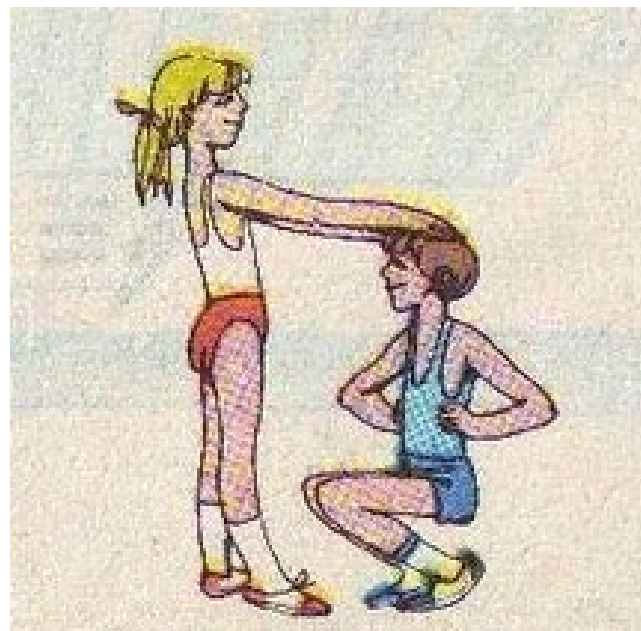
Кто быстрее ?

Продвигаемся вперед, затем назад, сидя на полу. Можно слегка сгибать ноги и помогать себе руками.



## «Мячик»

Упражнение выполняется по очереди. Вы стоите, а ваш партнер, присев, подскакивает, при этом вы рукой слегка касаетесь его головы. А потом меняетесь ролями.





Все упражнения выполняются 6 - 8 раз.





Спасибо за внимание!