

Енохова Лидия Сергеевна  
МБДОУ «Детский сад  
общеразвивающего вида «Сардана»  
МР «Алданский район» РС (Я)  
с.Хатыстыр  
Ритмическая гимнастика  
«Боотурдар»  
(с гимнастическими палками)

## **Ритмическая гимнастика «Боотурдар» (с гимнастическими палками)**

Цель: Комплексное развитие двигательных навыков детей, основанное на героических примерах и воспитании патриотизма.

Задачи:

- Совершенствовать навыки прыжка и координации.
- Укрепить мышцы плеч, ног, рук и спины.
- Развить гибкость и правильную осанку.
- Предупредить развитие плоскостопия.

1. «Бэлэм буол». И.п. – основная стойка, ноги врозь, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 – палку вперед, руки прямые; 2 – палку вверх; 3 – палку вперед; 4 – и.п. (3 раза)

2. «Харысхал» И.п. - основная стойка, ноги врозь, палка внизу хватом на ширине плеч. Круговые движения палкой. 1 палку горизонтально через левую сторону поднять вверх и опустить через правую сторону, рисуя круг, 2 повторить то же; 3 - палку горизонтально через правую сторону поднять вверх и опустить через левую сторону, рисуя круг; 4 – повторить то же.

3. «Эрчим» И.п. – основная стойка, палка на плечах, ноги шире немного согнуть на коленях плеч. 1 – поворот налево; 2 – и.п.; 3 – поворот направо; 4 – и.п.. (3 раза)

4 «Сомоҕолобуу» И.п. - основная стойка, ноги врозь, палка внизу хватом на ширине плеч. 2 прыжка в левую сторону, на 3 – палка вверх и резкий выдох – «Ха!» (также и в левую сторону) (6 раз)

5 «Айыылартан куус кердэуу» И.п. - основная стойка, ноги врозь, палка вверх хватом на ширине плеч, руки прямые; сделать 3 наклона вперед.

6 «Киирсии» И.п. - основная стойка, ноги на ширине ступни, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 – широкий выпад левой ногой вперед, руки согнуть на локтях, палку горизонтально назад вправо, правую руку опустить на уровне таза, левый локоть поднять на уровне подбородка, голову наклонить вниз; 2-3 - пружинистых приседа; 4 – и.п. (4 раза)

7. «Ерегей» И.п. - основная стойка, ноги вместе, палка внизу хватом на ширине плеч. 3 прыжка на месте, на 4 – палка вверх и резкий выдох – «Ха!». (5 раз)

