

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.
- Развит 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. (3раза)
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 немногого согнуть на коленях плеч. 1 – поворот налево; 2 – и.п.; 3 – поворот направо; 4 – и.п.. (3 раза)
- 4 «Сомоболоуу» 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 «Айылартан 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 в право, правую руку опустить на уровне таза, левый локоть поднять на уровне подбородка, голову наклонить вниз; 2-3 - пружинистых приседа; 4 – и.п. (4раза)
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!». (5раз)

