

Урок – «Путешествие в зоопарк».

Сегодня мы идем в зоопарк, где встретимся с разными птицами, животными. Вы готовы? ... Тогда в путь».

* Шаг с носка, руки на поясе (идем по дорожке с носка, тянем носочки красиво, ведь на нас смотрят ваши игрушки. Какие мы красивые?).

* Шаг с хлопками (настроение у нас хорошее и похлопаем в ритм нашему шагу).

* Шаг на высоких полупальцах, руки поднять вверх (солнышко светит яркое и мы тянемся к его лучикам).

* Шаг на пяточках, руки сложить над головой будто зонтик (ой, солнышко очень яркое спрячемся под зонтиком).

* Прыжки колени в стороны, руки на коленях или имитируют лапки лягушек (входим в зоопарк, по дорожкам прыгают лягушки).

* Выворотное и заворотное исполнение шагов, руки добавить по усвоению движения ног (посмотрите, как лягушата смешно ставят лапки, а медвежата косо ставят лапы).

* Прыжки, руки вытянуть вверх над головой (а вот и зайчата прыгают высоко, высоко).

* Твистовые шаги, руки перед грудью имитируют лапки (вот и лисички, посмотрите как виляют пушистыми хвостами).

* Шаг проскок (друзья, посмотрите, как бегут по загону лошадки, а вы так можете?)

* Простой шаг, руки на поясе строимся в 4 колонны (а теперь друзья посмотрим какие мы дружные? - строимся парами, а организованные? - строимся по две пары в ширенги).

«Молодцы! Вот мы и пришли на главную полянку, надо поприветствовать всех животных и друзей». Исполняем поклон.

«Пока мы шли наши ножки устали, поэтому давайте присядем на коврики и посмотрим, кого мы еще можем увидеть в зоопарке?»

Партерная гимнастика.

* Упражнение попугай - наклоны и повороты головы. Исходное положение: сидя на коленях, руки опущены вдоль корпуса, спина прямая. Муз.р 2/4.

* Упражнение птицы полетели – движение для рук, имитируя взмах крыльев. Исходное положение тоже. Муз.р. 3/4

* Упражнение бабочка – на выворотность. Исходное положение: сидя ноги выворотно сложить перед собой, пятки и носки обхватить руками вместе. Муз.р. 4/4

* Упражнение лев – на укрепление мышц спины, подъем корпуса. Исходное положение: лежа на животе, ноги вытянуты вместе, руки лежат по бокам имитируя лапы льва. Муз.р. 3/4

* Упражнение ежик – на укрепление мышц спины, подъем корпуса. Исходное положение: лежа на спине свернуться колени к груди, обхватить руками. Муз.р.: 2/4

* Упражнение крокодил – на растяжку мышц ног. Исходное положение: лежа на спине, руки придерживают хвост, открываем и закрываем ноги в стороны. Муз.р. 2/4

* Упражнение краб – на растяжку и моторику рук. Исходное положение: сидя ноги раскрыты широко в стороны, руки приняли форму краба.

«Тихо, тихо краб ползет и добычу стережет» – с движением рук тянемся вперед, стараясь пупком достать пол.

«Хап» – возвращаемся в исходное положение, с добычей в кулачках. Муз.р. 2/4