**Занятие по ритмике**

**возраст: старшая группа от 4 до 5 лет**

**Тема: «Пружинки», «Притопы»**

**Задачи: 1.** Вспомнить пройденный материал: выполнение вариантов упражнений «пружинка» и притопы.

 **2.** Развивать чувство ритма.

 **3.** Формировать правильную осанку.

**Ход занятия:**

**Подготовительная часть:**

*Дети заходят в зал парами. Руки соединены в позиции «стрелка». Обходят зал по кругу и лицом в круг делают поклон.*

 **Поклон-приветствие:**

 1-2 шаг в сторону, ноги соединяются в VI позицию

 3-4 слегка присесть, голова вниз

Повторить в другую сторону.

**Разминка по кругу:**

1.ходьба на носочках

2.ходьба на пяточках

3.ходьба с высоким подниманием колена

4.лёгкий бег на носочках

5.боковой галоп

6.галоп вперёд "лошадка"

7.ходьба с восстановлением дыхания

*Затем дети перестраиваются в линии по четыре человека.*

**Разминка на середине зала:**

 1. наклоны головы вправо, влево, вперёд и назад

2. наклоны корпуса в стороны "часики"

3. подъём на носочки

4. выставление ноги на носок

5. выставление ноги на пятку

6. пружинка с разворотом

7. движение руками "моторчики"

**Основная часть: «Танцевальная азбука»**

**Упражнение «пружинка», «пружинка с разворотом»**

*Исходная позиция: ноги в VI позиции, руки на поясе.*

 1-2 выполняем полу присед, слегка разворачивая корпус на право.

 3- 4 вырастаем, корпус разворачивается в исходное положение.

 5- 6 выполняем полу присед, слегка разворачивая корпус на лево.

 7-8 вырастаем, корпус разворачивается в исходное положение.

**Упражнение «притопы»**

*Исходная позиция: ноги в VI позиции, руки на поясе.*

1-4 удары об пол всей стопой правой ноги.

5-8 удары об пол всей стопой левой ноги.

1-8 попеременные удары об пол двумя ногами.

1-2 попеременные удары с разворотом на право.

3-4 в исходное положение

5-6 попеременные удары с разворотом на лево

7-8 в исходное положение

**Заключительная часть:**

**Пальчиковая гимнастика: «Стирка»**

Раз, два, три, четыре, пять- *последовательно соединяем пальцы одной руки с пальцами*

 *другой.*

Будем вещи мы стирать- *встряхиваем руки*

Мылом мылю я носки *провести кулачком по ладошке*

Крепко трутся кулачки *трем кулачки друг о друга*

Сполосну носки я ловко *двигать кистями рук в право - в лево*

И повешу на веревку *поднять руки вверх, пальцы прижать к ладоням и разжать*

 *(имитация прищепок).*

 **Поклон- аплодисменты:**

 1-2 шаг в сторону, ноги соединяются в VI позицию

 3-4 слегка присесть, голова вниз

*Повторить в другую сторону. Дети хлопают в ладоши, говоря тем самым спасибо друг другу.*