Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя школа № 2 п. Усть-Камчатск»

**Методическое пособие по проведению занятий**

**«Игропластика» и «Игрогимнастика»**

Разработал:

 педагог дополнительного образования

 первой категории

 Попова И.В.

Усть-Камчатск

2014

Занятия по теме «Игропластика основываются на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. В них используются элементы древних гимнастических движений и движений стретчинга, выполняемые в сюжетной игровой форме.

 Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

 «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых в дальнейшей работе. Занятия включают в себя строевые и общеразвивающие упражнения, а также упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

**Упражнения без предмета.**

1. **«Солдатик» -**стойка на одной ноге, держась за опору, под речитатив.

- на одной ноге постой –ка,

- будто ты солдатик стойкий.

- ногу правую к груди,

- да смотри, не упади!

- а теперь постой на правой,

- если ты солдатик бравый!

 **2. Упражнение для развития мышц рук и ног.**

|  |  |
| --- | --- |
| Чтобы в космос полететь,Надо силу поиметь,Будем мы тренироваться,Будем силы набираться.Раз, два, три – присядем мы!Раз, два, три – присядем мы!Много раз я отожмусьУтром на зарядке, Руками оттолкнусь,Будет все в порядке!Раз, два – руки согнуть, Три, четыре – разогнуть!Раз, два – руки согнуть, Три, четыре –разогнуть! | Дети маршируют на месте.Выполняют приседания.Рывки руками назад – в стороны, с разворотом корпуса.Сгибание рук из положения в стороны – к плечам. |

|  |  |
| --- | --- |
| Я как лодочка лежу,Спинку напрягаюИ качаюсь на волнах,Силы сохраняю! | Лежа на животе «лодочка». |

1. **Группировка в положении сидя, лежа.**

|  |  |
| --- | --- |
| В группировке ежикомВ домике сижу,Обнимаю ноги,Головку опущу. Нос высовывать нельзя! Группировка полная!Перекаты сделаю в группировке я,На спинке качаюсь туда – сюда!Ванька – Встанька,Ванька – Встанька,Делай как я!Ноги врозь сижу, и шпагат тяну,Как Буратино или как Мальвина,Словно балерина. | Перекаты в группировке вперед – назад.Упор присев.Из упора присев, переход в положение –лежа на спине, исполняют покачивания.Сед, ноги врозь широко.растяжка. |

**3. Прыжки.**

Дети выполняют движения, следуя за словами.

- Зайчик беленький сидит и ушами шевелит.

- Зайке холодно сидеть, нужно лапочки погреть.

- Лапки вверх, лапки вниз, на носочки поднимись.

- Лапки ставим на бочок, на носочках скок, скок, скок,

- А затем в присядку, чтоб не мерзли лапки.

**4.Наклоны в сторону.**

- Это очень просто: покачай насос ты.

- Налево – направо руками скользя,

- Назад и вперед – наклоняться нельзя.

- Вжик –вжик! Вжик –вжик!

**5. Прыжки на двух ногах.**

- Поскакали по тропинке, прыг – скок, прыг – скок.

- У ребят прямые спинки, прыг – скок, прыг – скок.

- Прыгаем, как мячики, девочки и мальчики.

- А теперь шагаем вместе на одном и том же месте.

- Раз, два! Не зевай! Ноги выше поднимай!

**6. Упражнения игропластики.**

**На расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: поднимание рук – на вдохе, свободное опускание рук – на выдохе.**

- Носом – вдох, а выдох – ртом,

- Дышим глубже, а потом – марш на месте,

- Не спеша, коль погода хороша!

**И.п. – стойка, руки за спину. В этом положении выполняются наклоны, повороты, приседания:**

- У меня спина прямая, я наклонов не боюсь:

- Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь.

- Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два.

- Я могу и поклониться, и присесть, и наклониться.

- Повернусь туда – сюда! Ох, прямешенька спина!

- Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два.

**Для развития гибкости:**

|  |  |
| --- | --- |
| Я – маг – волшебникВперед наклонюсь –Меня не видно станет,А захочу, я во льва превращусьИли в акробата,Змеей прогнусьГоловой поверчу,А если нужно, котенком свернусьКак здорово это, однако! | Сед « по – турецки».В седее наклон вперед с опорой руками в пол.Сед на пятках, руки согнуты вперед.Группировка в седее на пятках.Упор лежа прогнувшись.Повороты головой.Группировка, лежа на боку. |

|  |  |
| --- | --- |
| Гибкий, как каучук,Каждый мой сустав.Сед на пятках держу,А могу и так –Между пяток сидетьГоловою вертеть. | Сед на пятках – держать.Сед между пятками – держать. |

|  |  |
| --- | --- |
| Ах, рыбка, золотая рыбка!В кольцо свернулася назад.Ты кто – дельфин или змея?Ты просто золотая рыбка! | Упор лежа, прогнувшись, с согнутыми ногами – держать. |

|  |  |
| --- | --- |
| Барьерный шаг, барьерный шагНаклон вперед, наклон назад.Лечу как стрела, не видно меня.Барьерный шаг, барьерный шагНаклон вперед, наклон назад. | Наклоны вперед с высоко поднятой ногой, согнутой в колене – по 10 раз на каждую ногу. Повторить 3 раза.  |

Список литературы:

1.Михайлова М.А, Воронина Н.В, Танцы, игры,упражнения для красивого движения. Ярославль,2000г .

2.РезниковаЗ, Танцуют дети. М.,1963г.

3.Резникова З. Танцы для детей. М., 1968г.

4.Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Са – фи – данс. ( танцевально – игровая гимнастика для детей).С –П.,2001г.

5.Федорова Г.П. Поиграем, потанцуем.С –П.,1999г.

6.Федорова Г.П. Танцы для детей. С –П.,2000г.

7. Чибрикова А.Е. Ритмика. М., 1998г.