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 отожмусь  Утром 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 напрягаю  И качаюсь на волнах,  Силы сохраняю! | Лежа на животе «лодочка». |

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

|  |  |
| --- | --- |
| В группировке ежиком  В 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 – волшебник  Вперед наклонюсь –  Меня не видно станет,  А захочу, я во льва превращусь  Или в акробата,  Змеей прогнусь  Головой поверчу,  А если нужно, котенком свернусь  Как 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 сидеть  Головою 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 шаг  Наклон вперед, наклон назад.  Лечу как стрела, не видно меня.  Барьерный шаг, барьерный шаг  Наклон 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.