

МУЗЫКАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЧИРЛИДИНГА ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Цель: укрепление здоровья детей путём обогащения двигательного опыта.

Задачи:

- формировать знания в области физической культуры и спорта;
- обучать базовым элементам и комбинациям в чирлидинге;
- развивать физические качества: выносливость, гибкость, силу, скорость, координацию;
- совершенствовать чувство ритма;
- развивать интерес к танцам с элементами чирлидинга;
- обучать умению работать в коллективе;
- воспитывать уверенность в себе.

Месяц	Содержание
Январь - февраль	<p style="text-align: center;">«Упражнение с флажками» (муз. В. Козыревой)</p> <p>На музыку первой части дети ходят с флажками по залу: Первая фраза – руки согнуты в локтях, прижаты к бокам; Вторая фраза – руки с флажками подняты вверх -v Повторяется 2 раза.</p> <p>На музыку второй части дети останавливаются. Первая фраза – присест, руки в положении «кинжалы» - руки согнуты в локтях: локти прижаты к корпусу. Кулак перед плечом, строго над локтем. Большие пальцы рук смотрят друг на друга; Вторая фраза - выпад в сторону (нога впереди, перед корпусом согнута, нога сзади прямая); руки в положении - вёдра (прямые вперёд, плечо, локоть и кулак на одной линии);</p>
Март - апрель	<p style="text-align: center;">Танец – игра «Заячья зарядка» (песня из мультфильма «Маша и Медведь»)</p> <p>Вступление: Первая фраза – дети сидят на корточках, сложенные ладошки под щекой: Вторая фраза - поднимаются, потягиваясь.</p> <p>Проигрыш - «пружинка»</p> <p>1 куплет Зайцы встали по -порядку, упражнения для шейного отдела (повороты и наклоны головы)</p>

	<p>Зайцы делают зарядку, Саша тоже не ленись- На зарядку становись.</p> <p>Припев: Прыг-скок, руки вверх - 2 прыжка на месте, 2 хлопка в ладоши над головой Прыг-скок, руки вниз - 2 прыжка на месте, 2 хлопка в ладоши внизу А теперь давай, дружок, подтянись. - поднять руки вверх и встать на носочки (повторить 2 раза вправо- влево)</p> <p>2 куплет Рядом ежик травку топчет, - подъемы на полупальцы Заниматься с нами хочет. Будем с ежиком шагать, - марш на месте с высоко поднятыми коленями Выше ноги поднимать.</p> <p>ПРИПЕВ: Топ-топ, шаг вперед, - 2 притопа, шаг вперед Топ-топ, шаг назад - 2 притопа, шаг назад А теперь в ладошки хлопнуть Встали и стоять. (повторить 2 раза)</p> <p>Проигрыш: - движения повторяются</p> <p>3 куплет А лягушки на кувшинке «мячик» на месте, - руки как у лягушек Дружно выпрямили спинки, Ставят лапки на бока руки поставить на пояс И качаются слегка. наклоны в стороны</p> <p>ПРИПЕВ: Кач-кач, вправо, влево, - наклоны корпуса в стороны Кач-кач, влево, вправо. Вот такая лягушачья - повороты корпусом в стороны И зарядка, и забава. (повторить 2 раза) Проигрыш: прыжки на месте</p>
--	---