

Осеннее вдохновение

Горизонтальный
пластический балет

«На балу у королев Осени»



Разработала: инструктор по физкультуре
д/с № 62



Богатырева И.Б.

*Уж небо осенью дышало,
Уж реже солнышко блистало,
Короче становился день,
Лесов таинственная сень
С печальным шумом обнажалась.
Ложился на поля туман,
Гусей крикливых караван
Тянулся к югу: приближалась
Довольно скучная пора;
Стоял ноябрь уж у двора.*



Задачи:

осуществлять коррекцию функций опорно-двигательного аппарата. Развивать пластичность движений и чувство

ритма, эстетический вкус. Способствовать формированию

правильной осанки, укреплять мышцы, поддерживающие

свод стопы в правильном физиологическом

Утро. «Сладко спит осенний лес, убаюканный вечерней колыбелью ветра. Все замерло в торжественном ожидании бала королевы Осени.

Деревья гордо стоят в нарядных желтых, багровых платьях. Сквозь верхушки деревьев пробивается первый лучик солнца».



1.«Луч с восхищением рассматривает наряды деревьев».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища

Поднять голову, удержать 3сек,руками потянуться к стопам, вернуться в и.п.

(6р)



2. «Солнечный озорник гладит верхушки деревьев».

И.п.: то же.

Поочередное движение руками вверх-вниз. (8р)



**3. «Подул легкий ветерок и разбудил сонный лес».
«Проснулась белоствольная березка».**

И.п.: лежа на спине.

Поочередное сгибание рук влево, вправо. .(8р)



4. «Длинные веточки березки будят молодого золотистого тополя».

И.п. лежа на спине,
Поднять прямую правую ногу, руками потянуться к колену, вернуть в и.п. То же левой ногой .(8р)



5. «Шалун ветерок оторвал листок тополя, закружил его».

И.п. лежа на спине, руки вверху
Повороты со спины на живот. .(8р)



6.«Курлы-курлы – донесся тревожный крик журавлей, летящих на юг».

И.п. лежа на животе, руки прижаты к туловищу –
Взмахи отведенными руками в стороны. .(8р)



7. «По небу поплыли кучевые облака».

И.п. лежа на животе, руки вверх.

Поднять руки и ноги от пола, вернуться в и.п. .(8р)



8. «Сквозь тучи пробиваются лучи осеннего солнца».

И.п. лежа на животе.

Поднять голову. Руки, ноги – развести в стороны, соединить, вернуться в и.
п. .(8р)



9. «Плавнo стелетсЯ по земле королева Золотая Осень».

И.п.- сидя на низких четвереньках, руки выпрямлены вперед

- Прогибая спину, лечь на живот, вернуться в и.п. .(8р)



10. «Длинный разнолистный шлейф Осени тянется по земле и взлетает до самых верхушек деревьев».

И.п. стоя на четвереньках – поднять прямую правую ногу вверх, вернуться в и.п., тоже левой ногой .(8р)



11. «Красивым ярко-желтым ковром украсила землю Осень».

И.п.: сидя, ноги врозь.

Наклониться вниз, коснуться руками носков. .(8р)



12. «Бал королевы Осени начался. Оделись деревья в разноцветные платья и заведи хоровод».



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

