**Конспект по ДОП «Звездочки» подготовительная группа. Ноябрь.**

**Комплекс ритмической гимнастики №4 ( с обручем)**

(Музыка: гр. «Иванушки Интернэшнл» «Подсолнух»).

1.И.п.: основная стойка, обруч в двух руках внизу за спиной. 1-2 подняться на носки; 3-4 опуститься. (4 раза). 1-8 переступания с одной ноги на другую.

2.И.п.: ноги на ширине плеч, обруч за спиной. 1-4 обруч вынести вправо – вверх;  5-8 то же влево.

3.И.п.: основная стойка, обруч в двух руках перед собой.  1-2 поворот обруча в вертикальной плоскости вправо, чуть согнув ноги в коленях; 3-4 то же влево.

4.И.п.: ноги на ширине плеч, обруч у груди. 1-4 наклон вперед, покачивая обручем; 7-8 вернуться в исходное положение.

5.И.п.: то же. 1-6 наклон вперед, покачивая обручем; 7-8 вернуться в исходное положение.

6.И.п.: то же. 1-4 поворот вправо, правая нога на носок и присогнута в колене, обручем коснуться колена; 5-8  то же влево.

7.И.п.: ноги вместе, руки с обручем вытянуты вверх. 1-8 прыжки через обруч; 9-16 равновесие на одной ноге.

8.И.п.: стоя на коленях в обруче.1-2 сесть на пятки, руки в стороны; 3-4 то же, руки вперед.

9.И.п.: то же.1-4 сесть на бедро вправо, руки вытянуты влево; 5-8 то же в другую сторону.

10.И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, колени прижаты к груди.1-2 положить колени вправо; 3-4 то же влево.

11.И.п.: сидя в обруче . 1-16 акробатическое  упражнение «березка».

12.И.п.: то же. 1-2 группировка, сидя, 3-4 ноги поднять вверх – в стороны, руки развести в разные стороны.

13.И.п.: сидя на полу, ноги врозь. 1-4 поворот вправо, прогнувшись с упором на правую руку; 5-8 то же влево.

14.И.п.: основная стойка, обруч перед грудью. 1-2 мах правой ногой вправо, руки с обручем поднять вверх; 3-4 то же левой ногой.

15.И.п.: то же. 1-2 поднять правую ногу, согнутую в колене вперед, обручем коснуться колена; 3-4 то же левой ногой.

16.И.п.: основная стойка. Вращение обруча на руке.

17. Одновременно с вращением обруча выполнить прыжки.

Управление образования администрации г.Комсомольска-на-Амуре

муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности

По художественно-эстетическому развитию детей № 5

**Конспект по ДОП**

**«Звездочки»**

Составила: Сафонова Е.И.

Должность: Воспитатель

г.Комсомольск-на-Амуре, 2021 г.