



**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Дом учащейся молодежи «Икар»
городского округа Тольятти**

Памятка для родителей «Креативная гимнастика»

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Дом учащейся молодежи «Икар»
городского округа Тольятти**

**445015, Самарская область,
г. Тольятти, ул. Носова, 21
Телефон (8482)45-02-52, 45-20-02**

Факс 45-02-52

E-mail: ikar@edu.tgl.ru

Интернет-страница:

<http://ikar@tgl.net.ru>



Тольятти, 2013 г.

Креативная гимнастика предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития творческих способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Игропластика

Комплекс упражнений:

«Винтик»

И. П. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-7 - семь пружинящих поворотов туловища направо.

8 - И. П.

9-16 - повторить счет 1-8 в другую сторону. Повторить 2 раза.

«Часики-ходики»

И. П. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-7 - семь пружинящих наклонов вправо, левую руку вверх.

8 - И. П.

9-16 - повторить счет 1-8 в другую сторону. Повторить 2 раза.

«Журавль»

И. П. - стойка ноги врозь, руки вверх.

1-7 - семь пружинящих наклонов вперед прогнувшись.

8 - И. П. Повторить 2-3 раза.

«Улитка»

И. П. - лежа на спине.

1-4 - коснуться носками пола за головой

5-12 - держать.

13-16 - И. П. Повторить 2-3 раза.

«Мост»

И. П. - упор сидя, ноги врозь, согнутые.

1-2 - поднять таз вперед (в потолок).

3-6 - держать.

7-8 - И. П. Повторить 3-4 раза.

«Лягушка»

И. П. - стойка ноги врозь.

1-2 - присед на всей ступне, колени врозь, с касанием пола руками

спереди, спина пря мая.

3-6 - держать.

7-8 - встать в И. П.

Повторить 6-8 раз.

Музыкально-творческие игры:

Игра «Поезд»

Все занимающиеся стоят в нарисованных на полу кружочках (кружочков должно быть на один меньше, чем играющих). Одна участница изображает паровоз: он выезжает из депо (руки согнуты, пальцы крепко сжаты в кулачки). Выполняется дробный, топающий шаг по кругу.

Звучит текст:

Чух-чух, чух,

Пыхчу, ворчу,

Стоять на месте не хочу,

Колесами стучу, верчу,

Садись скорее, прокачу!

Все, к кому приближается водящий, должны следовать за поездом, изображая вагончики,

и выполнять те же движения, что и водящий. Когда поезд составлен, звучит музыка, и поезд набирает ход. Как только музыка прекращается, все занимают кружочки. Тот, кому кружочка

не хватает, становится водящим. Продолжить можно, предложив детям выйти из вагончиков и погулять по лесу.

Игра «Ай, да я!»

Построение в круг. Водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку. Все дети хлопают. С окончанием музыки водящий говорит: «Ай, да я!» и, указывая на любого, спрашивает: «А ты?» Следующим водящим может стать тот, на кого указал предыдущий водящий, или любой ребенок по желанию.

Игра

«Творческая импровизация»

Родитель включает детям различную музыку: латину, поп-музыка и предлагает станцевать импровизированный танец.

Танцуйте,

играйте,

фантазируйте

вместе с детьми!

Игровой самомассаж

1. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме (для рук и ног; И.П.— сед на стуле).

Я в ладоши хлопаю
И ногами топаю.
Ручки разотру,
Тепло сохранию.
Ладони, ладошки,
Утюжки-недотрожки.
Вы погладьте ручки,
Чтоб играли лучше.

*Хлопают в ладоши.
Топают ногами.
Растирание ладоней.*

*Ладонью противоположной
руки поглаживание пред-
плечья и плеча.*

Вы погладьте ножки,
Чтобы бегали по дорожке.

*Поглаживание голени и бедра ла-
донями обеих рук.*

2. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме в положении сидя: ладоней, предплечья и плеча ключицы, груди, ступни, голени и бедра.



Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях и заданиях для развития мышечной силы:

«гимнаст» - сгибание и разгибание рук в смешанном упоре (в упоре на гимнастическую стенку, скамейку); повторить 6-8 раз, два-три подхода;

«лыжник» - глубокий присед в стойке с сомкнутыми носками, руки вперед; повторить 8-12 раз, два-три подхода;

«лодочка» - из положения лежа на животе - прогнуться, руки к плечам, ладонями вперед, ноги не касаются пола. Держать 4-6 с; повторить 6-10 раз.

«ежик» - из положения лежа на спине - группировка; выполнить 8-10 раз, два-три подхода.

Для развития гибкости:

*Буратино - мальчик смелый,
Гибкий, как гимнаст,
Он в шпагате наклонился,
Грудью к полу прислонился,
Держит позу, словно ас!*

1. Сед ноги врозь с наклоном вперед, руки вверх (на полу) - держать 4-8 с. Повторить 6-8 раз.

2. Из упора сидя на пятках встать в упор стоя согнувшись («жираф») - держать 3-4 с. Повторить 6-8 раз. Можно выполнить ходьбу в этом исходном положении.

3. Из упора сидя сзади на пятках встать в упор сзади прогнувшись на коленях («кольцо») - держать 3-4 с. Повторить 6-8 раз.

4. Из седа согнутые ноги врозь пружинистые наклоны вперед, руки вверх (на полу). Выполнить 6-8 пружинистых наклонов и повторить 6-8 раз («Кузнецик») - можно под музыку.

*Чтоб красиво нам ходить
Надо мышцы укрепить,
Живот и спинку подкачаем,
Осанку гордую поставим.*

**Игра по станциям
«Укрепи животик»**

Из положения лежа на спине поднимание согнутых ног. 8-10 раз.
И.П. – Лежа на спине, ноги согнуты вперед, руки в стороны.
1-2 – положить колени справа.
3-4 – И.П. 5-6 – положить колени слева. 7-8 – И.П. Повторить 4 раза.

«Укрепи спинку»

Из положения лежа на спине, руки вверх – сесть (повторить 8-10 раз).
И.П. – лежа на животе, руки вверх. 1-2 – прогнуться. 3-4 -5-6 – покачивание («промокашка»). 7-8 - И.П. Повторить 8-10 раз.

Пальчиковая гимнастика

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях проводятся со стихами и речитативом.

Упражнение № 1

Сидит белка на тележке, *И.П.- кисти в кулак, круговое движение кисти вправо*
Продает она орешки: *Круговые движения кистью влево*
Лисичке- сестричке, *Разогнуть большой палец*
Воробью, *Разогнуть указательный палец*
Синичке, *Разогнуть средний палец*
Мишке толстопятому, *Разогнуть безымянный палец*
Заиньке усатому. *Разогнуть мизинец*
Вот как! *Раскрыть кисть - пальцы в стороны и И.П.*

Выполнить правой рукой, затем левой рукой и далее двумя руками.

Упражнение № 2

Вот помощники мои - *Показать пальцы*
Как их хочешь, поверни. *Поворачивать кистью ладоня вверх и книзу*
По дорожке белой, гладкой *Пальцами проводят по другой руке*
Скачут пальцы, как лошадки. *Два пальца одной руки «скачут» по другой руке*
Чок, чок, чок, *При повторении речитатива руки меняются местами.*
Чок, чок, чок, -
Скачет резвый табунок.

Упражнение № 3 Флажок

Я в руке флажок держу *Четыре пальца вместе, большой палец опущен вниз. Тыльная сторона ладони - к себе.*
И ребятам им машу. *Сгибание и разгибание четырех пальцев.*

Кошка

У кошки ушки на макушке, *Средний и безымянный пальцы соприкасаются с большим*
Чтоб услышать мышь в *Указательный и мизинец – прямые, подняты вверх («ушки»).*
норушке: Мяу – мяу, мяу – мяу!

Петушок

Петушок стоит весь яркий, *Указательный палец упирается на большой клювик*
Гребешок он чистит лапкой *Остальные пальцы растопырены в стороны –верху (гребешок)*
Ко – ко – ко, ко – ко – ко,
Не ходите далеко!

Русская игра «Киселек»

Бабушка кисель варила *Правая рука помещивает «кисель»*
На горшочке, *Кончики пальцев правой и левой руки соединяются, руки расходятся под углом*
В черепушечке *Округленные ладони смыкаясь образуют горшок - черепушечку*
Для Надюшеньки *Ладонь правой руки ложится на грудь*
Летел, летел сокол *Ладони скрещиваются большими пальцами рук, закрепляются друг за друга.*
Через бабушкин порог. *Скрещенные ладони помахивают, как крылья*
Вот он крыльями забил, *Руками несколько раз ударить по бокам*
Бабушкин кисель разбил, *Вытянуть руки вперед и вниз, пальцы растопырить*
У старушечки на горушечки *Руки вновь показывают горку*
Бабуля плачет: «Ай-ай-ай!» *Руки «утирают слезы!»*
«Не плачь, бабуля, не рыдай!» *Указательный палец правой руки «грозит бабке»*
Чтоб ты стала весела, *Правая рука снова «помещивает кисель»*
мы наварим киселя
Во – о - от столько! *Руки разводятся широко в стороны*