

Ритмическая композиция «*Кот Леопольд*»

Вступление:

Руки на пояс. Выставление пятки вперед - в стороны.

1 куплет.

И.п. Основная стойка, руки на пояс.

Движение ног – «Пружинка».

1. Правая рука в сторону.
2. Левая рука в сторону.
3. Правая рука вверх.
4. Левая рука вверх.
- 5-8. Движения в обратном порядке.

Припев:

1-4. Пружинка с поворотом туловища, в правую и левую стороны.

До конца припева, выставление ноги на пятку, руки на пояс.

2 куплет.

1. Наклон вперед, смотреть прямо.
2. И.п.
3. Наклон назад, голову назад.
4. И.п.
5. Наклон в сторону вправо, левая рука вверх.
6. И.п.
7. Наклон влево, правая рука вверх.
8. И.п.

Припев:

Повторяется.

3 куплет:

Повторение первого куплета.

Ритмическая композиция «Ква-ква»

Вступление.

Жили-были лягушата
Озорные, как ребята.
Ох, любили они плавать.
Силу лапок показать.
И комариков ловили:
«Раз, два, три, четыре, пять».
А потом себя хвалили:
«Ква – ква, ква – ква, квак!»

I. И.п. ст. ноги врозь. Имитация ходьбы на месте, руки согнуты в локтях, ладони смотрят наружу, пальцы растопырены.

II.

1. Выставление правой ноги на пятку вперед - в сторону, руки вправо вперед - в сторону, пальцы растопырены, ладони смотрят наружу.

2. Пружинка, руки согнуты в локтях, ладони смотрят наружу, пальцы растопырены.

3. Выставление левой ноги на пятку вперед - в сторону, руки влево вперед - в сторону, пальцы растопырены, ладони смотрят наружу.

4. Пружинка, руки согнуты в локтях, ладони смотрят наружу, пальцы растопырены.

Повторить два раза.

III.

1-2. Два прыжка на месте, руки согнуты в локтях, ладони смотрят наружу, пальцы растопырены

3-4. «рычажок» правой ногой 2 раза, руки вниз, ладони смотрят на пол, пальцы растопырены.

5-6. Повторить, 1-2.

7-8. Повторить влево, 3-4.

IV.

1. Прыжок на месте ст. ноги врозь, хлопок руками перед грудью.

2-8. Пружинка, руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, хлопок.

V.

И.п. ст. ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, ладони смотрят наружу.

1. Пружинка, руки вперед в стороны, пальцы растопырены, ладони смотрят наружу.

2. И.п.

3. Повторить 1.

4. И.п.

5-8. Повторить 1-4 .

VI.

1-8. Имитация, прыжки на скакалке вперед на месте, вращение рук вперед, кисть сложена в кулачек.

VII.

1-4. Кружение в правую сторону, руки в стороны согнуты в локтях, ладони смотрят вперед, пальцы растопырены.

5-8. Повторить 1-4.

VIII.

I-VII Повторить.

Комплекс упражнений на песню
«Катюша»

Вступление.

Дети маршируют на месте.

1 куплет.

И.п. Маршируя на месте, руки на пояс.

1. Плавное движение правой рукой вперед - в сторону - на пояс (по кругу), ладонью вниз.

2. И.п.

3. Повторить в левую сторону 1.

4. И.п.

5-8. Повторить 1-4.

И.п. Маршируя на месте, руки на пояс.

1-4. Плавное движение обеими руками вперед - в сторону - на пояс, ладонью вниз.

1. Правая нога на пятку вперед.

2. Левая на пятку вперед.

3-4. О.с.

5-8. повторить, 1-4 для рук, 1-4 для ног.

2 куплет.

Пружинка. И.п. о.с. руки на пояс.

1-2. Правая рука вперед - вниз, левая вперед - вниз.

3-4. Правая рука в сторону, левая рука в сторону.

5-6. Мах правой рукой над головой, мах левой рукой над головой.

7-12. Махи обеими руками. Вернуть руки в и.п.

1-12. повторить.

3 куплет.

1-4. Движение вперед «дробным» шагом, постепенно поднимая руки вверх, кисти опущены.

5-8. Движение спиной в и. п. «дробным» шагом, постепенно опуская руки вниз, кисти вверх.

1-8. Повторить.

1-4. Маршируя на месте, руки внизу. Руки через стороны поднимаем вверх, кисти вниз.

5-8. Переступание на месте, руки через стороны опускаем вниз, кисти вверх.

1-8. Повторить.

4 куплет.

Выполняется «ковырялочка» правой и левой ногой поочередно.

5 куплет.

Повторение движений 2 куплета.

Ритмическая композиция «Про папу»

Встали в круг, сели ноги скрестно, руки на колени.

Вступление.

1 куплет.

И.п. Сед ноги скрестно, руки на коленях. 1-12. Покачивание туловищем из стороны в сторону.

Припев.

И.п. Сед ноги врозь, руки в упоре сзади.

1. Правой ногой, согнутой в колене, носком коснуться пола за коленом левой ноги.

2. И.п.

3. Тоже левой ногой.

4. И.п.

Повторить 2 раза.

2 куплет.

И.п. Сед ноги скрестно, руки за голову в замок.

1. Наклон вправо, локтем коснуться колена.

2. И.п.

3. Наклон влево, локтем коснуться колена.

4. И.п.

Повторить 2 раза.

1. Наклон вперед, смотреть прямо, локти в стороны.

2. И.п.

3. Повторить 1.

4. И.п.

Припев.

Повторить 1-4, 2 раза.

3 куплет.

И.п. Сед ноги скрестно, ладони сложены вместе перед грудью.

1-4. Имитация движения «басс» руками.

Припев.

Повтор 1-4., 2 раза.

Припев повторяется.

И.п. Сед ноги скрестно, махи руками над головой.

На последней строке – наклон туловища вперед, руки назад вниз.

Ритмическая композиция «Мы пингвины»

Вступление.

И.п. ст. ноги врозь. Ритмичная «пружинка», руки на уровне груди, согнуты в локтях, кулачки работают вверх и вниз (трясем погремушки).

Смена движений на смену музыки - проигрыш.

Выставление правой ноги вперед на носок, левая рука вперед в сторону, правая рука назад, кисти подняты вверх.
Тоже с левой ноги.

1 куплет.

Переступание ногами не отрывая носки от пола, сгибание и разгибание рук в локтях перед грудью, кисть в кулачек.

Припев.

И. п. ст. ноги врозь, руки в стороны, кисти подняты вверх.

1. Поднять правую ногу вперед, согнуть в колене, левой рукой коснуться пятки.

2. И.п.

3. Поднять левую ногу вперед, согнуть в колене, правой рукой коснуться пятки.

4. И.п.

5-8. Повторить 1-4, (нога сгибается в колене назад).

Проигрыш.

Выставление правой ноги вперед на носок, левая рука вперед в сторону, правая рука назад, кисти подняты вверх (гимнастический шаг).

2 куплет.

1. Пружинка с поворотом туловища вправо, руки вперед, ладони наружу.

2. И. п. ст. ноги врозь, руки на пояс.

3. повторить 1. в левую сторону.

4. И.п.

Припев.

Повторить 1-8.

Проигрыш.

Повторить.

3 куплет.

И.п. ст. ноги врозь, переступание ногами, руками «мотор» на уровне груди.

Припев.

Повторить 1-8.

Повтор припева.

Повторить 1 куплет.

Проигрыш.

Повторить.

Ритмическая композиция «Кузнечик»

Вступление.

И.п. о. ст. Ритмичная «пружинка», руки на пояс.

1 куплет.

1-2. Выставление правой ноги на носок (2 укола).

3-4. «Пружинка».

5-6. Повторить 1-2 левой ногой.

7-8. Повторить 3-4.

Повторить 2 раза.

Припев.

«Ванька - встанька» (ноги вместе, руки на поясе, ноги врозь руки в стороны).

2 куплет.

И.п. о. ст. руки на пояс.

1. «Пружинка», наклон головы в правую сторону.

2. И.п.

3. «Пружинка», наклон головы в левую сторону.

4. И.п.

Повторить 2 раза.

Припев.

«Пружинка», руки хлопаем по коленям.

3 куплет.

«Пружинка», руками «маятник».

Припев.

Повторить 1 куплет.

4 куплет.

«Пружинка», руки на пояс.

Припев.

Ритмическая композиция «Карнавал».

Проигрыш.

И.п. ст. ноги врозь, руки в стороны вниз, пальцы растопырены.

Припев.

1. На слова «Солнышко» пружинка, руками через стороны хлопок над головой.
2. И.п.
4 хлопка.
На слова «Ля-ля»
 1. Ст. ноги врозь, на носках повороты стоп и таза в право, руки вперед вниз согнутые в локтевом суставе, пальцы в и.п..
 2. Ст. ноги врозь, на носках повороты стоп и таза влево, руки вперед вниз согнутые в локтевом суставе, пальцы растопырены
Повторить 4 раза.

Проигрыш.

Движение вправо по диагонали.

1. Двигаясь, поднимаем левую ногу вверх вперед, правая рука вперед вверх согнута в локтевом суставе.

И. маленький шаг правой ногой.

2. И. тоже 4 раза.

Движение влево по диагонали.

Повторить 4 раза правой ногой.

Припев.

Тоже.

Куплет.

1. Прыжок вперед ст. ноги врозь, наклон вперед, правая рука вперед вверх, левая рука в сторону, смотреть вперед.
2. Левая рука вперед вверх.
3. Вращение с поворотом туловища правой руки назад, на пояс.
4. Тоже влево.
5. Правая рука в сторону, голову повернуть вправо.

6. Тоже влево.
7. Руки на живот, голову наклонить вперед вниз.
8. Прыжок вперед, руки вверх в стороны.

1. Согнуть ногу вперед вверх, руки согнут в локтевом суставе к плечам.

2. И.п. 8

Повторить 4 раза.

Тоже левой ногой и рукой.

Припев.

Повторить.

Припев.

Шагаем назад выставляя ногу правую и левую на пятку 8 раз, руки вперед в стороны, легкий поворот туловища.

На слова « Ля-ля» повтор припева.

Замереть в и.п. ст. ноги врозь, руки вперед в стороны.

Танец «Маленьких медвежат».

И.п. ст. ноги врозь, руки согну в локтях вперед в стороны.

4 наклона головы вперед, пружинка.

1-4 переступание с ноги на ногу (в развалку).

1 шаг вперед, пружинка.

1 шаг назад, пружинка.

1 поворот (в развалку).

1. приставной шаг вправо, топнуть левой ногой, хлопок перед грудью.

2. тоже влево. (4 раза).

Дружно за руки взялись и по кругу мы прошлись на счет 1-4, в правую сторону.

Остановились, пружинка, 4 хлопка.

Тоже влево.

4 притопа.

Кружение, хлопки.

Физкультурное занятие в виде ритмической гимнастики.
Старшая группа (5-6 лет).

Цель: Продолжать развивать у детей гибкость, пластичность, мышечную силу, и учить их владеть своим телом в движении; корректировать осанку, распределять равномерное дыхание.

Задачи: Вызывать положительные эмоции от занятия, воспитывать выносливость при высоких физических нагрузках. Развивать выдержку и внимание. Воспитывать дружеские отношения между детьми противоположного пола, взаимопонимание, учить слаженно взаимодействовать, ощущать друг друга в пространстве.

Продолжать учить детей согласовывать движения с музыкой, развивать у них чувства ритма.

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
<p>I</p> <p>II</p>	<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастическим шагом - на носках с поочередным подъемом рук от плеча вверх - перекатом с пятки на носок - приставным шагом боком, руки на пояс, при приставлении ноги присесть, руки на бедрах. <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - легкий бег - с захлестом голени назад, руки вперед, кисть в кулак - боковой галоп, руки на пояс - с выбрасыванием ног вперед, руки на пояс - поскоки - легкий бег <p>Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>ОРУ в парах, в кругу</p> <p>1. « Делаем дружно». И.п. – стоя спиной друг другу, взявшись за руки. 1-4- руки через стороны вверх; 5-8- и.п.</p> <p>2. «Посорились». И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, стопы на полу. Мальчики в центр головой, девочки – ногами. Смотреть друг на друга.</p>		

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
	<p>3. «Помирились».</p> <p>И.п. – лежа на спине с опорой на предплечья напротив друг друга, ноги согнуты в коленях, стопы упираются друг в друга.</p> <p>1-4 – девочка сгибает ноги, подтягивая колени к животу, мальчик разгибает ноги, и наоборот.</p> <p>4. «На велосипеде».</p> <p>И.п. – сидя лицом друг к другу, руки в упоре сбоку, соприкасаясь стопами.</p> <p>1-4 – педалеобразные движения ног, выполнять плавно, ноги не размыкаются.</p> <p>5. «Махи ногой».</p> <p>И.п. – лежа на боку, лицом друг к другу, упор сбоку на обе руку.</p> <p>1-8 – махи правой (левой) ногой;</p> <p>1-8 – то же, лежа на другом боку, махи другой ногой.</p> <p>6. «Проползи».</p> <p>И.п. - мальчик выполняет упражнение</p>		

№	Содержание	Дозировка	Методические указания