

## **Комплекс ритмической гимнастики для детей старшего дошкольного возраста.**

Ритмическая гимнастика – одна из разновидностей оздоровительно-развивающего направления в гимнастике включающая в себя общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и музыкально - ритмические движения, которые подчинены определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой. Желательно, что бы эта музыка была знакома деткам.

Комплекс ритмической гимнастики включает в себя три части: подготовительную, основную и заключительную.

Представляю вашему вниманию комплекс ритмической гимнастики для детей старшего дошкольного возраста.

### **Подготовительная часть:**

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята, другая опущена. Менять положение рук попеременно. Тянуть руки. Повторить 6 раз каждой рукой.
2. И.п. – стоя, руки на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, руки в стороны, вернуться в и.п. Прodelать то же самое в левую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
3. И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. Наклоны вниз с попеременным касанием правой (левой) рукой левой (правой) стопы. Повторить 4-6 раз.
4. Приставные шаги с хлопками (с разным ритмическим рисунком).
5. Мягкий шаг: с носка постепенным перекатом встать на всю стопу. С поворотом на 90° (слитные и целостные движения под музыку).
6. Шаги по диагонали. 1 – шаг правой ногой вперед вправо по диагонали с хлопком вверху справа. 2 – шаг левой вперед – влево по диагонали с хлопком вверху слева. 3 – шаг правой вперед – вправо по диагонали с хлопком внизу справа. 4 – шаг левой вперед влево по диагонали с хлопком внизу слева.

### **Основная часть. Ритмический танец (песня «Закрывать и открывать глаза»).**

#### **Выполняется в кругу:**

Вот я вижу: куст растет в саду	Делают два полуприседания, поднимая над головой округлые руки.
Воробьи играют в чехарду.	Отводят руки назад слегка наклоняют корпус вперед, выполняют мелкие переступания на носках, кисти руки слегка подрагивают.
Вижу пса смешного своего,	Приставляют руки к голове, ладони свободно опущены («уши»), качают головой.
А теперь не вижу ничего.	Закрывают ладонями глаза, качая головой.
Вот я вижу: пыль стоит столбом,	Через стороны медленно поднимают руки, быстро шевеля пальцами. Ноги поднимаются на носочки.
Грузовик промчался за углом	Левую руку ставят на пояс правую «козырьком» приставляют ко лбу, слегка наклоняются вправо. То же повторяют с левой руки.
Вижу, как шофер ведет его,	Идут топающим шагом на месте, слегка поднимая и опуская руки, сжатые в кулаки, как бы держа руль.
И опять не вижу ничего.	Закрывают ладонями глаза, качая головой.
Вот мы видим – желтый мотылек раскачал зеленый стебелек.	Кружат на одном месте на носках, поднимая и опуская мягкие руки.
Видим мы, как шмель влетел в окно,	Делают вращательные движения кулачками перед грудью.

И опять не видим ничего	Закрывают ладонями глаза, качая головой.
Снова видим – выбивают кресло,	Энергично поднимают и опускают согнутую в локте правую руку, поддерживая локоть левой рукой.
Видим – приближается гроза.	Покачивают поднятыми вверх руками.
До чего же это интересно – открывать и закрывать глаза!	Разводят руки в стороны и затем закрывают ладонями глаза одновременно переступая с ноги на ногу. Повторяют 4 раза.
Открывать и закрывать глаза!	Закрывают ладонями глаза, качая головой.
Открывать и закрывать глаза!	Поднимают прямые руки вверх слегка разводят их в стороны, медленно кружатся на носках.

**Заключительная часть:**

1. Расслабление мышц и дыхательные упражнения. И.п. стойка ноги врозь. 1-2 – руки вверх, кисти в кулак. 3-4 – сгибая, руки расслабленно вниз. 5-6 – руки к плечам, кисти в кулак. 7-8 – руки расслабленно вниз.
2. Упражнение «волны шипят»: И.п. – сед на пятках, руки внизу. 1-2 – волнообразные движения руками вперед – вверх. Обычный вдох. 3-4 – волнообразные движения руками вниз выдох через рот со звуком «ш-ш-ш».
3. И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-2 – маршируя на месте поднять обе руки вверх, сделать вдох, 3-4 – маршируя на месте опустить руки, сделать выдох.

Том и Джери	
I куплет	
Кто любит мультфильмы,	Ноги – «пружинка».
Узнал меня сразу.	Руки – махи прямыми руками, начиная с правой.
Я ловкий плутишка,	Выставить правую ногу на пятку.
Весёлый проказа	Руки показывают «нос».
Хоть Джерри-мышонок	И. п. ноги вместе, руки на поясе.
И дразнит меня,	То же влево
Мы в жизни поверьте	То же вправо
Большие друзья.	То же влево
I Припев:	Подскоки на месте с работой рук
Том и Джерри, вместе песни	Выставляем правую ногу в сторону на пятку, руки

пели,	развести в стороны.
Том и Джерри весело живут.	И. п ноги вместе, руки на поясе.
Том и Джерри, открывайте двери,	То же влево.
Том и Джерри в гости к вам придут.	Марш вправо по кругу Марш на месте
Проигрыш:	Марш влево по кругу
1-8	Марш на месте.
1-8	Повторить движения первого куплета
1-8	Повторить движения первого припева
1-8	Повторить движения проигрыша
II Куплет	Повторить движения первого припева
II Припев	Присесть – руки вниз,
II Проигрыш	Встать – руки вверх (повторить 4 раза)
III Припев	Повторить движения проигрыша.
IV Припев	
III Проигрыш	

4.

#### 5. Я ОГОНЬ, ТЫ ВОДА

Вступление	Руки на поясе, ноги вместе «пружинка» вправо, влево.
I куплет	
Я загрузу, ну а ты	Руки «полочкой», ноги вместе, наклон «полочки» вправо-

<p>рассмеёшься... По разному всё с тобою у нас</p>	<p>влево 8 раз 1-2 раскрытие рук, 3-4 руки на пояс</p>
<p>Знаю, ко мне всё ровно ты вернёшься</p>	<p>(4 раза)</p>
<p>Хоть мне не легко в разлуке сейчас.</p>	<p>1-2 раскрыть правую руку, 3-4 раскрыть левую руку(2 раза)</p>
<p>Быстро закрутилось</p>	<p>1- раскрыть правую руку</p>
<p>Дней веретено</p>	<p>2- раскрыть левую руку</p>
<p>Только всё ровно</p>	<p>3-4 одновременно руки на пояс.</p>
<p>I Припев:</p>	<p>1-2 «ковырялочка»- руки на поясе.</p>
<p>Я огонь, ты вода.</p>	<p>3-4 три притопа(правой, левой, правой). Повторить 4 раза поочерёдно правой, левой.</p>
<p>Где слова, там песня.</p>	<p>Руки перед собой по кругу – вправо</p>
<p>Там где я, там и ты,</p>	<p>Руки перед собой по кругу – влево</p>
<p>Словно тени свет.</p>	<p>То же повторить - вправо</p>
<p>Я огонь, ты вода,</p>	<p>То же повторить – влево</p>
<p>Но опять мы вместе.</p>	<p>Повторить движения 1 куплета.</p>
<p>Там, где ты, там и я,</p>	<p>Повторить движения припева.</p>
<p>Хочешь или нет</p>	<p>Руки на поясе – бег на месте с захлестом ног назад.</p>
<p>II Куплет</p>	<p>Руки на поясе. Притоп ногой на месте. 8 раз правой ногой; 8 раз левой ногой.</p>
<p>II Припев:</p>	<p>Греп вайн вправо, руки в стороны.</p>
<p>III Припев:</p>	<p>Греп вайн влево, руки в стороны.</p>
<p>Проигрыш:</p>	<p>То же вправо.</p>
<p>Вместе мы пройдем огонь и воду.</p>	<p>То же вправо.</p>

Снова приведут все пути домой.	То же влево.
Отпустил меня ты на свободу.	Повторить движения припева. 1-8 притопы на месте вокруг себя, руки на поясе.
Только всё ровно ты всегда со мной.	1-4 поднять руки круговым движением, перевести на пояс. 5-8 покачать головой 3 раза ( вправо, влево, вправо)
IV Припев:	1-16 повторить всё влево.
V Припев:	Руки вверх, в стороны, вверх.
Финал:	