

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 детям.

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 верхи 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 – сгибаю, 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
Проигрыш:	Марш на месте
1-8	Марш влево по кругу
1-8	Марш на месте.
1-8	Повторить движения первого куплета
1-8	Повторить движения первого припева
II Куплет	Повторить движения проигрыша
II Припев	Повторить движения первого припева
II Проигрыш	Присесть – руки вниз,
III Припев	Встать – руки вверх (повторить 4 раза)
IV Припев	Повторить движения проигрыша
III Проигрыш	

5. Я ОГОНЬ, ТЫ ВОДА

Вступление	Руки на поясе, ноги вместе «пружинка» вправо, влево.
I куплет	
Я загрущу, ну а ты	Руки «полочкой», ноги вместе, наклон «полочки» вправо
рассмеёшься...	влево 8 раз
По разному всё с тобою у нас .	1-2 раскрытие рук, 3-4 руки на пояс
Знаю, ко мне всё равно	
ты вернёшься	(4 раза)

Хоть мне не легко в разлуке сейчас.	1-2 раскрыть правую руку,
Быстро закрутилось Дней веретено	3-4 раскрыть левую руку(2 раза) 1- раскрыть правую руку
Только всё ровно	2- раскрыть левую руку
I Припев: Я огонь, ты вода.	3-4 одновременно руки на пояс. 1-2 «ковырялочка»- руки на поясе.
Где слова, там песня.	3-4 три притопа(правой, левой, правой). Повторить 4 раза поочередно правой, левой.
Там где я, там и ты, Словно тени свет.	Руки перед собой по кругу – вправо Руки перед собой по кругу – влево
Я огонь, ты вода, Но опять мы вместе.	То же повторить - вправо То же повторить – влево
Там, где ты, там и я, Хочешь или нет,	Повторить движения 1 куплета. Повторить движения припева.
II Куплет:	Руки на поясе – бег на месте с захлестом ног назад.
II Припев:	Руки на поясе. Притоп ногой на месте. 8 раз правой ногой; 8 раз левой ногой.
III Припев:	Греп вайн вправо, руки в стороны.
Проигрыш:	Греп вайн влево, руки в стороны.
Вместе мы пройдем огонь и воду	То же вправо.
Снова приведут все пути домой.	То же влево.
Отпустил меня ты на свободу.	Повторить движения припева.
Только всё ровно ты всегда со мной.	1-8 притопы на месте вокруг себя, руки на поясе. 1-4 поднять руки круговым движением, перевести на пояс.
IV Припев:	5-8 покачать головой 3 раза (вправо, влево, вправо)
V Припев:	1-16 повторить всё влево.

Финал:

Руки вверх, в стороны, вверх.