Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Свердловской области

«Камышловский педагогический колледж»

**Сборник комплексов ритмических гимнастик, направленных на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста**



Камышлов, 2024

Сборник комплексов ритмических гимнастик, направленных на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста / сост. Дорн Е.Е. Камышлов: ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж», 2024.

Руководитель: А.В. Кадочникова, преподаватель ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж».

Рецензент: Д.А. Туманов, преподаватель ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж».

Рецензент ОО: Л.С Аржанникова, воспитатель МАДОУ «Детский сад №2»

Сборник комплексов ритмических гимнастики, направленных на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста – это методическая разработка, содержащая комплексы ритмических гимнастики, направленных на развитие физических качеств. Данный сборник адресован педагогам ДОО, инструкторам по физическому развитию ДОО для развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста, студентам педагогических специальностей.

©ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж», 2024

**Оглавление**

[Пояснительная записка 4](#_Toc163658514)

Раздел 1. [Комплексы игрогимнастики 8](#_Toc163658516)

Раздел 2. [Комплексы игроримтики 23](#_Toc163658518)

Раздел 3. [Комплексы игропластики 38](#_Toc163658520)

Раздел 4. [Комплексы игротанцы 56](#_Toc163658522)

[Список литературы 70](#_Toc163658523)

**Пояснительная записка**

В современном мире здоровье человека является одной из главных ценностей жизни. В результате этого необходимо с самого раннего возраста приучать организм к физической нагрузке и прививать любовь к спорту. Именно поэтому дошкольный период является временем, когда закладывается фундамент физического, психического и нравственного здоровья. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность ‑ это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Правильная организация двигательной активности детей в процессе их жизнедеятельности играет огромную роль в развитии организма человека.

Актуальность проблемы двигательной активности детей дошкольного возраста рассматривается в ряде нормативных документов.

Так, в Федеральном законе № 273-ФЗ (ред. от 28.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» в статье 64. Дошкольное образование говорится, что «дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста».

Далее о значимости организации двигательной активности дошкольников говорится в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (далее ФГОС ДО). Стандарт устанавливает ряд задач, направленных на развитие и укрепление двигательный активности дошкольников: «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия», а также «формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их физических качеств».

ФОП ДО (Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028) в области физического развития детей старшего дошкольного возраста отражается развитие психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде.

На основании Санитарно-эпидемиологических требований 2.4.3648-23 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СП 2.4.3648-23) физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств, а также для развития двигательной активности рекомендуется использовать утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.

Развитие физических качеств дошкольников в настоящее время требует применения современных форм, методов и средств работы. Именно такой формой являются комплексы ритмических гимнастик, применение которых целесообразно для развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста на занятиях утренней гимнастики.

Использование комплексов ритмических гимнастик предполагается во время проведения физической культуры с детьми. Исходя из теоретических аспектов, ритмическая гимнастика состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части применяются разогревающие, подготовительные упражнения.

В основной части осуществляется работа, направленная на развитие основных двигательных качеств: выносливости, быстроты, гибкости, пластичности, координации.

Заключительная часть представляет собой постепенное снижение нагрузки, упражнения на дыхание, стретчинг (растягивание) и расслабление мышц.

Все упражнения, в зависимости от конечной цели, выполняются с музыкальным сопровождением без предметов, а также с предметами: гантелями, эспандерами, скакалками, мячами и др. Возможно также использование упражнений в парах.

**Цель сборника** - отбор и систематизация комплексов ритмических гимнастик, направленных на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи сборника:**

1. Подобрать комплексы ритмических гимнастик, направленных на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста;
2. Систематизировать комплексы ритмических гимнастик, направленных на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста;
3. Оформить сборник комплексов ритмических гимнастик, направленных на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Комплексы ритмических гимнастик структурированы по 4 разделам, которые выделены согласно видам ритмических гимнастик. Количество разделов соответствует количеству месяцев обучения детей в детском саду. В каждом предложенном разделе представлено по 9 комплексов ритмической гимнастики. На реализацию каждого комплекса отводится 2 недели в месяц. Первая неделя - обучающая, в течение которой дети знакомятся с применяемым оборудованием и комплексом ритмической гимнастики, демонстрирующийся педагогом. Вторая неделя – закрепляющая, на которой дети показывают своё умение самостоятельно выполнять комплексы упражнений без показа педагога и творчески использовать знакомые упражнения.

Все комплексы ритмических гимнастик разработаны в соответствии с возрастными особенностями развития детей старшего дошкольного возраста и проводятся в спортивном зале дошкольной образовательной организации (далее ДОО), а также и на открытом воздухе.

Данный сборник адресован воспитателям, специалистам ДОО для развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста на ритмических гимнастиках, так же может быть рекомендован родителям для самостоятельного выполнения комплексов, и будет полезен студентам педагогических специальностей.

**Раздел № 1**

**Комплексы игрогимнастики**

**№1 Комплекс игрогимнастики «Осенние листочки»**

**Цель:** формирование умений выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие гибкости и двигательной активности, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игрогимнастике.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать гибкость и двигательную активность при выполнении игрогимнастики.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игрогимнастике.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в Общеразвивающих упражнениях

Оборудование: листочки по количеству детей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Упражнение** | **Дозировка** |
| 1. «Листопад» | И.П – основная стойка, руки вдоль туловища.1 – руки в стороны.2 – руки вверх.3 – руки в стороны.4 – И.П. | 8 р |
| 2. «Деревья качаются» | И.П – основная стойка, руки на поясе.1,2- наклон вправо.3,4 – наклон влево. | 8 р |
| 3. «Собираем листочки» | И.П – основная стойка, руки на поясе.1 – присесть.2 – коснуться руками пола.3,4 – И.П.Дозировка – 8 р | 8 р |
| 4. «Листочки падают на землю» | И.П – сидя на коленях, руки на коленях.1 – встать на колени.2 – вытянуть руки вперед.3,4 – И.П.Дозировка – 8 р | 8 р |
| 5. «Тут листок и там листок»  | И.П – сидя ноги врозь, руки на поясе1,2 – тянем руки к правой ноге.3,4 – тянем руки к левой ноге. | 8 р |
| 6. «Дождик» | И.П – основная стойка, руки на поясе.1,2,3,4 – прыжки на двух ногах.Дозировка – 8 р | 8 р |
| 7. Дыхательное упражнение «Дуем на листочки» | И.П – основная стойка, руки вдоль туловища.1,2 – руки через стороны вверх, делаем вдох.3,4 – руки через стороны вниз, делаем выдох. | 8 р |

**№ 2 Комплекс игрогимнастики «Урожай»**

**Цель:** формирование умений выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие координации движений и двигательной активности, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игрогимнастике.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать координацию движений и двигательную активность при выполнении игрогимнастики.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игрогимнастике.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в Общеразвивающих упражнениях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Упражнение** | **Дозировка** |
| 1. «Срываем яблоки» | И.П – основная стойка, мяч в правой руке.1,2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку.3,4 – И.П.То же самое левой рукой. | 8 р |
| 2. «Складываем яблоки в ящики» | И.П – Широкая стойка, мяч в правой руке, руки вперед.1 – поворот туловища вправо.2 – И.П. переложить мяч в левую руку.3 – поворот туловища влево.4 – И.П | 8 р |
| 3. «Собираем картошку» | И.П – сидя, ноги врозь, мяч в руках.1 – наклон вперед, положить мяч как можно дальше.2 – И.П.3 – наклон вперед, взять мяч.4 – И.П | 8 р |
| 4. «Тянем репу» | И.П – лежа на спине, руки под головой, ноги вытянуты вперед, мяч зажат между колен.1,2 – согнуть ноги в коленях, притянуть к себе.3,4 – И.П | 8 р |
| 5. «Убираем морковь» | И.П – широкая стойка ноги врозь, мяч в руках.1,2 – присесть, руки вытянуть вперед.3,4 – И.П | 8 р |
| 6. «Ах, ох, посыпался горох» | И.П – основная стойка, мяч в руках.1,2 – прыжок, ноги врозь, руки вверху.3,4 – И.П | 8 р |
| 7. «Урожай у нас не плох» | И.П – основная стойка ноги врозь, мяч в правой руке.1,2 – поднимаем руки через стороны вверх, делаем вдох, перекладываем мяч в левую руку.3,4 – отпускаем руки, делаем выдох. | 8 р |

**№ 3 Комплекс игрогимнастики «Краски осени»**

**Цель:** формирование умений выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие координации движений, ловкости и двигательной активности, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игрогимнастике.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать координацию движений, ловкости и двигательную активность при выполнении игрогимнастики.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игрогимнастике.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в Общеразвивающих упражнениях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Упражнение** | **Дозировка** |
| 1. «Птицы стаи собирают, на юг улетают» | И.П – основная стойка, руки вдоль туловища.1 – руки вперед2 – руки вверх3 – руки вперед4 – И.П | 8 р |
| 2. «Белочка в дупло шишки собирает» | И.П – широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях.1- выпрямляем правую руку вперед2 – И.П3,4 – тоже самое другой рукой | 8 р |
| 3*.*«Лисичка в шубке щеголяет» | И.П – основная стойка ноги врозь, руки на поясе.1 – наклон вправо, руку вытягиваем над собой2 – И.П3 – наклон влево, руку вытягиваем над собой.4 – И.П | 8 р |
| 4*.* «Лакомка медведь жирок наедает» | И.П – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе.1,2 – наклон вперед тянемся к полу3,4 – И.П | 8 р |
| 5. «На полянке лесной зайки прыгают гурьбой» | И.П – основная стойка ноги врозь, руки на поясе.1,2,3,4 – прыжки на правой ноге5,6,7,8 – прыжки на левой ноге | 8 р |
| 6.«Птички улетают» | И.П – основная стойка ноги врозь, руки вдоль туловища1,2 – правую ладонь перед собой, дуем на нее.3,4 – левую ладонь перед собой, дуем на нее. | 8 р |

**№ 4 Комплекс игрогимнастики «Зимушка зима»**

**Цель:** формирование умений выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие гибкости и двигательной активности, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игрогимнастике.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать гибкость и двигательную активность при выполнении игрогимнастики.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игрогимнастике.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в Общеразвивающих упражнениях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Упражнение** | **Дозировка** |
| 1. «Метель» | И.П – основная стойкам руки вверху.1,2 – покачиваясь, отпускаем правую руку вниз3,4 – покачиваясь, отпускаем левую руку вниз | 8 р |
| 2. «Варежки» | И.П – основная стойка, руки у груди, ладони вместе, локти в стороны.1,2,3,4 – давим на ладони, напрягая руки | 8 р |
| 3. «Дерево» | И.П – стоя на одной ноге, согнув другую к колену, руки вверху полукругом.1,2,3,4 – отпускаем медленно руки, поворачивая кисти. | 8 р |
| 4. «Сугроб» | И.П – сед на корточках, руки на полу.1,2,3,4 – выпрямляем ноги, руки от пола не отрывать | 8 р |
| 5. «Горка» | И.П – лежа на спине, руки за голову.1,2 – поднимаем прямые ноги вверх3,4 – отпускаем прямые ноги вниз. | 8 р |
| 6. «Сдуваем снежинки» | И.П –основная стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.1,2 – вытягиваем правую руку вперед, дуем на ладонь, отпускаем3,4 – вытягиваем левую руку вперед, дуем на ладонь, отпускаем руку | 8 р |

**№ 5 Комплекс игрогимнастики «Зимние мячики»**

**Цель:** формирование умений выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие координации движений, гибкости и двигательной активности, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игрогимнастике.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать координацию движений, гибкость и двигательную активность при выполнении игрогимнастики.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игрогимнастике.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в Общеразвивающих упражнениях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Упражнение** | **Дозировка** |
| 1. «Растем большие» | И.П. – основная стойка, мяч в правой руке.1 – руки в стороны 2 – руки вверх, передаем мяч в другую руку3 – руки в стороны4 – И.П5,6,7,8 – тоже самое с другой рукой | 8 р |
| 2. «Развиваем равновесие» | И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки вдоль туловища, мяч в правой руке.1,2,3 – поднять согнутую в колене ногу, передать мяч под коленом в левую руку 4 – И.П 5,6,7,8 – тоже самое с другой ногой | 8 р |
| 3. «Прокати мяч» | И.П. – сед на корточках, руками упор в пол, мяч под правой стопой. 1,2,3,4 – прокатывание мяча вперед-назад правой стопой 5,6,7,8 – тоже самое левой ногой. | 8 р |
| 4. «Потянись» | И.П. – сед, ноги врозь, мяч в обеих руках на полу между ног.1,2,3,4 – прокатывая мяч руками вперед, наклониться и потянуться 5,6,7,8 – вернуться в И.П | 8 р |
| 5. «Пистолет» | И.П. – лежа на спине, мяч в прямых руках вверху.1,2 – тянем правую ногу вверх к мячу.3,4 – отпускаем5,6 – тянем левую ногу к мячу7,8 – отпускаем | 8 р |
| 6. «Ножницы» | И.П – основная стойка ноги врозь, руки на поясе.1,2,3,4 – делаем прыжки, выставляя ногу вперед поочередности правую, левую. | 8 р |
| 7. «Дышим» | И.П – основная стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.1,2 – руки через стороны вверх, делаем вдох3,4 – отпускаем руки вниз делаем выдох. | 8 р |

**№ 6 Комплекс игрогимнастики «Спортсмены»**

**Цель:** формирование умений выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие мышечной силы и гибкости, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игрогимнастике.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать мышечную силу и гибкость при выполнении игрогимнастики.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игрогимнастике.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в Общеразвивающих упражнениях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Упражнение** | **Дозировка** |
| «Поза спортсмена» | И. П. – широкая стойка ноги врозь, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо, руки вдоль туловища.1, 2, 3 – поднимаем руки через стороны медленно;4 – руки не отпускаем поворачиваем голову направо, смотрим на кончики пальцев рук;5,6,7,8 – держим позу. | 4 р |
| «Гимнасты» | И. П. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.1 – 4 – на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся колена, левая рука вытянута вверх;5 – 8 – стоим в наклоне;1 – 4 – медленно выпрямляемся.То же делаем в другую сторону. | 4 р |
| «Легкоатлеты» | И. П. – широкая стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.1 – 2 – руки вперед ладонями друг к другу;3 – 4 – полуприсед, ноги крепко упираются в пол;5 – 8 – И.П. | 4 р |
| «Каратисты» | И.П – сидя на коленях, руки вдоль туловища.1,2 – вытягиваем назад правую ногу, сесть на левую пятку делаем вдох;3,4 – поднимаем руки в стороны делаем выдох;5,6 – И.ПТоже самое на другую ногу. | 4 р |
| «Каратисты» | И.П – основная стойка ноги врозь, руки на поясе.1 – 8 – прыжки на двух ногах, руки поочередно выпрямляем вперед. | 8 р |
| «Сноубордисты» | И.П. – основная стойка ноги врозь, руки на поясе.1 – 4 – руки поднимаем в стороны, делаем вдох.5 – 8 – отпускаем руки, делаем выдох. | 8 р |

**№ 7 Комплекс игрогимнастики «Зверята»**

**Цель:** формирование умений выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие гибкости и двигательной активности, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игрогимнастике.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать гибкость и двигательную активность при выполнении игрогимнастики.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игрогимнастике.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в Общеразвивающих упражнениях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Упражнение** | **Дозировка** |
| «Волки» | И.П. – широкая стойка, палка в опущенных руках. 1,2 – поднять палку вверх, за голову; 3,4 – И.П. | 8 р |
| «Медведи» | И.П. – широкая стойка ноги врозь, палка за головой. 1,2 – поворот вправо;3,4 – поворот влево. | 8 р |
| «Лисичка» | И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки внизу с палкой.1,2 – наклон вперед, тянемся палкой вниз;3,4 – И.П. | 8 р |
| «Воробей» | И.П – основная стойка ноги врозь, руки с палкой внизу.1,2 – приседаем, руки вытягиваем вперед.3,4 – И.П | 8 р |
| «Зайчики» | И.П – основная стойка ноги врозь, руки на поясе, палка на полу.1 – 8 – прыжки через палку. | 8 р |
| «Птички» | И.П – основная стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.1,2 – делаем вдох, руки через стороны вверх.3,4 – выдох, отпускаем руки вниз. | 4 р |

**№ 8 Комплекс игрогимнастики «Весенние забавы»**

**Цель:** формирование умений выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие координации движений и двигательной активности, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игрогимнастике.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать координацию движений и двигательную активность при выполнении игрогимнастики.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игрогимнастике.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в Общеразвивающих упражнениях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Упражнение** | **Дозировка** |
| «Куры» | И.П – основная стойка ноги врозь, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. 1,2 - произносят «тахтах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям, делают выдох;3,4 – выпрямляются, поднимают руки к плечам, делают вдох;(Бормочут куры оп ночам, Бьют крыльями тах-тах (выдох, Поднимем руки мы к плечам (вдох, Потом опустим – так.) | 8 р |
| «Самолет» | И.П – основная стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями кверху. 1 – поднять голову вверх, делаем вдох; 2 – сделать поворот в сторону, произнося «жжж» делаем выдох; 3,4 – И.П.(Расправил крылья самолёт, Приготовились в полёт. Я направо погляжу: Жу-жу-жу. Я налево погляжу: Жу-жу-жу.) | 8 р |
|  «Насос». | И.П – основная стойка ноги врозь, руки на поясе.1,2 – скользя руками вдоль туловища, наклониться вправо;3,4 – И.П;5,6 – наклонится влево(Это очень просто – Покачай насос ты. Направо, налёг… Руками скользя, Назад и вперёд Наклоняться нельзя. Это очень просто – Покачай насос ты.) | 8 р |
| «Дом маленький, дом большой».  | И.П – основная стойка ноги врозь, руки на поясе.1,2,3,4 –Присесть, обхватив руками колени, опустить голову, делаем выдох с произнесением звука «ш-ш-ш». 5,6,7,8 – выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, делаем вдох.(У медведя дом большой, А у зайки – маленький) | 8 р |
| «Подуем на плечо». | И.П – основная стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.1 – 4 – Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо, выдох;5 – Голова прямо – вдох;6 – 8 – Повернуть голову вправо, сделать губы трубочкой – подуть на плечо, выдох; (Подуем на плечо, Подуем на другое. Нас солнце горячо Пекло дневной порой. Подуем на живот, Как трубка станет рот. Ну а теперь на облака И остановимся пока. Потом повторим всё опять: Раз, два и три, четыре, пять.) | 8 р |

**№ 9 Комплекс игрогимнастики «Весна»**

**Цель:** формирование умений выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие ловкости и гибкости, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игрогимнастике.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать ловкость и гибкость активность при выполнении игрогимнастики.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игрогимнастике.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в Общеразвивающих упражнениях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Упражнение** | **Дозировка** |
| «Лучики» | И.П – основная стойка ноги врозь, руки с обручем внизу.1 – поднимаем руки вверх;2 – опускаем обруч на плечи, продеваем в него голову, делаем выдох;3 – поднимаем руки вверх, держа обруч над головой, делаем вдох. | 8 р |
| «Солнце встает» | И.П – широкая стойка ноги врозь, руки с обручем держим вверху.1,2 – наклон туловища вправо;3,4 – наклон туловища влево. | 8 р |
| «Ручейки» | И.П – сед ноги врозь, обруч в руках.1,2 – делаем наклон, обруч кладем на пол;3,4 – И.П | 8 р |
| «Солнечные зайчики» | И.П – основная стойка ноги врозь, руки на поясе, обруч на полу. 1 – 8 – прыгаем в обруч и из обруча. | 16 р |
| «Ветерок» | И.П – основная стойка ноги врозь, руки внизу.1 – 4 – поднимаем руки с обручем вверх, делаем вдох;5 – 6 – опускаем руки вниз, делаем выдох. | 8 р |

**Раздел 2**

**Комплексы игроримтики**

**№1 Комплекс игроритмики «Осень золотая»**

**Цель:** Формирование основных движений в ходе игроритмики, совершенствование двигательных способностей, развитие координации движений, выносливости, пластики, воспитание интереса к занятию спортом и ритмическим упражнением, формирование правильной осанки в выполнении упражнений.

**Задачи:**

*1. Образовательные:* овладение основными движениями в ходе игроритмики.

*2. Развивающие:* развивать координацию, выносливость и пластику движений через выполнение общеразвивающих упражнений.

*3. Воспитательные:* воспитывать интерес к занятию спортом и ритмическим упражнениям.

*4. Оздоровительные:* формировать правильную осанку в выполнении упражнений.

Оборудование: музыкальное сопровождение.

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Движения** |
| Осень в золотой косынке        Приглашает нас гулять             Шлепать весело по лужам       И листочки собиратьПрыг-скок, прыг-скок                Перепрыгни лужицуА вокруг, а вокруг                      Листики закружатся, | Правая рука вперед, левая рука впереднаклон вперед, руки назад шагаем на местепрыжки вперед, назад руки на поясруки в стороны, кружимся вокруг себявысоко поднимая колени |
|  | На проигрыш кружимся в другую сторону. |
| Погуляем по дорожкам           Много листьев соберем,          И красивые букеты                   Нашим мамам принесемПрыг-скок, прыг – скок             Перепрыгни лужицуА вокруг, а вокруг                      Листики закружатся, | правая нога на пятку вперед, приставилилевая нога на пятку, приставилипальцы в замок, тянемся за руками впередпрыжки вперед, назад руки на поясруки в стороны, кружимся вокруг себявысоко поднимая колени |
|  | На проигрыш кружимся в другую сторону. |
| Не пугай подружка осень           Нас не ветром, не дождем       Дома мы скучать не будем        Все равно гулять пойдемПрыг-скок, прыг – скок              Перепрыгни лужицуА вокруг, а вокруг                       Листики закружатся. | грозим пальчиком правой руки, левой рукируки вверх наклоны вправо, влевопружинка с хлопком с права, слевапрыжки вперед, назад руки на поясруки в стороны, кружимся вокруг себявысоко поднимая колени |

**№ 2 Комплекс игроритмики «Солнышко»**

**Цель:** Формирование основных ритмических движений, совершенствование двигательных способностей, развитие координации движений, выносливости, подвижности, силовых качеств, воспитание общей культуры движений, формирование правильной осанки в выполнении ритмических упражнений.

**Задачи:**

*- Образовательные:* овладеть основными ритмическими движениями, совершенствовать двигательные способности.

*- Развивающие:* развивать координацию движений, выносливости, подвижности и силовые качества.

*- Воспитательные:* воспитывать общую культуру движений и стиль поведения.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в выполнении ритмических упражнений.

Оборудование: музыкальное сопровождение: «Солнышко лучистое»

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Движения** |
| Припев:Солнышко лучистое любит скакать,С облачка на облачко перелетать!Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыреРаз, два, три, четыре, пять.Еще раз! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре,Раз, два, три, четыре, пять!Куплет:Все разрабатываем руки! Нету места больше скуки!Все разрабатываем плечи чтоб походу было легче!Все разрабатываем ноги, чтоб не уставать в дороге.Все разрабатываем шею, что бы пелось веселее.Так, приготовились, сей момент, очень важный элементНадо пополам согнуться и руками земли коснуться!Ну-ка, ноги не сгибать! Раз, два, три, четыре, пять!Молодцы! все постарались, разогнулись, отдышались.Припев:Солнышко лучистое любит скакать,С облачка на облачко перелетать!Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыреРаз, два, три, четыре, пять.Еще раз! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре,Раз, два, три, четыре, пять!Куплет:Прыгают, скачут все на свете, даже зайцы и медведи.А жирафы и слоны скачут прямо до луны.Кошки, белки, утки, свинки, все на утренней разминкеВсем прибавилось настроенья от такого пробужденья.Припев:Солнышко лучистое любит скакать,С облачка на облачко перелетать!Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыреРаз, два, три, четыре, пять.Еще раз! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре,Раз, два, три, четыре, пять!Куплет:С чувством полного удовлетворенья в заключенье упражнения,Встали тихо на носочки, тянем руки что есть мочи!Прям до неба дотянись выдыхаем, руки в низ!Поздравляем! Все в порядке,Прям до неба дотянись выдыхаем, руки в низ!Поздравляем! Все в порядке,молодцы!Конец зарядке!Припев:Солнышко лучистое любит скакать,С облачка на облачко перелетать!Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре. Раз, два, три, четыре, пять.Еще раз! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре,Раз, два, три, четыре, пять!  | Припев:Прыжки на двух ногахПрыжки «ножницы»Правая рука в сторону, левая на поясе; левая рука в сторону, правая на поясПравая рука в сторону, левая на поясе; левая рука в сторону, правая на поясеКуплет:Вращение прямыми руками впередКисти рук к плечам, вращение плечамиПриседанияНаклоны головы вправо и влевоНаклониться, дотронуться руками до полаНаклониться, дотронуться руками до полаПрипев:Прыжки на двух ногахПрыжки «ножницы»Правая рука в сторону, левая на поясе; левая рука в сторону, правая на поясПравая рука в сторону, левая на поясе; левая рука в сторону, правая на поясеКуплет:Прыжки на двух ногахПрыжки вокруг своей осиПрыжки вправо и влево на двух ногахПрипев:Прыжки на двух ногахПрыжки «ножницы»Правая рука в сторону, левая на поясе; левая рука в сторону, правая на поясПравая рука в сторону, левая на поясе; левая рука в сторону, правая на поясеКуплет:Встать на носочки, потянуться руками вверхВыдохнуть, руки отпустить внизПоказать руками «Класс»Показать руками «Класс»Помахать двумя руками «Пока»Припев:Прыжки на двух ногахПрыжки «ножницы»Правая рука в сторону, левая на поясе; левая рука в сторону, правая на поясПравая рука в сторону, левая на поясе; левая рука в сторону, правая на поясе |

**№ 3 Комплекс игроритмики «Оранжевый мир»**

**Цель:** Формирование основных ритмических движений, совершенствование двигательных способностей, развитие координации движений, выносливости, воспитание общей культуры движений, формирование правильной осанки в выполнении ритмических упражнений.

**Задачи:**

*- Образовательные:* овладеть основными ритмическими движениями, совершенствовать двигательные способности.

*- Развивающие:* развивать координацию движений, выносливости.

*- Воспитательные:* воспитывать общую культуру движений и стиль поведения.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в выполнении ритмических упражнений.

Оборудование: музыкальное сопровождение: «Солнышко лучистое»

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Движения** |
| Куплет:Вот уже подряд два дняЯ сижу, рисуюКрасок много у меня -Выбирай любую.Я раскрашу целый светВ самый свой любимый цвет!Припев:Оранжевое небо,Оранжевое море,Оранжевая зелень,Оранжевый верблюд,Оранжевые мамыОранжевым ребятамОранжевые песниОранжево поют.Куплет:Вдруг явился к нам домойОчень взрослый дядя.Покачал он головой,На рисунок глядя,И сказал мне: «Ерунда!»Не бывает никогда:Припев:Только солнце в этот мигЯрко заблестелоИ раскрасило весь мирТак, как я хотела.Дядя посмотрел вокруг,И тогда увидел вдруг:Эту песенку с собойЯ ношу повсюду.Стану взрослой, всё равноПеть её я буду.Даже если ты большой,Видеть очень хорошо | Куплет:Правая рука вперед, левая рука вверхЛевая рука вперед, правая вверхРазвести руки в стороны, поставить на поясРуки вперед, в стороны, ладошки на сердце.Припев:Правая рука вверх, левая внизЛевая рука вверх, правая внизПравое колено вверх, соединяемс левым локтем, левое колено соединяем с правым локтемПравая рука вверх, левая внизЛевая рука вверх, правая внизПравое колено вверх, соединяемс левым локтемКуплет:Приставные шаги вправо-влево, руки на поясКачаем головой влево, вправоПлечи вверх, разводим рукиПрипев:Круговое вращение правой рукой, левой рукойНаклон вперед, руки впередв стороны, на поясВправо-влево, руки к глазамПовторяют движения припеваПриставные шаги в стороныВстать на носочки, потянуться вверхПоднять руки вверхЗакрываем и открываем глаза |

**№4 Комплекс игроритмики**

**«У солдата выходной (гр. «Непоседы»)»**

**Цель:** Формирование основных ритмических движений, совершенствование двигательных способностей, развитие координации движений, выносливости, воспитание общей культуры движений, формирование правильной осанки в выполнении ритмических упражнений.

**Задачи:**

*1. Образовательные:* овладеть основными ритмическими движениями, совершенствовать двигательные возможности.

*2. Развивающие:* развивать координацию движений, выносливости.

*3. Воспитательные:* воспитывать общую культуру движений и стиль поведения

*4. Оздоровительные:* формировать правильную осанку в ходьбе, беге и в выполнении ритмических упражнений

Оборудование: музыкальное сопровождение.

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Движения** |
| 1 Вступление2 Вступление1 куплет:У солдата выходнойПуговицы в ряд.Ярче солнечногоДня золотом горят.Часовые на посту В городе весна.Проводи нас до воротТоварищ старшинаПрипев:Идёт солдат по городу,По незнакомой улицеИ от улыбок ДевичьихВся улица светлане обижайтесь девушкино для солдата главноечтобы его далёкаялюбимаяждалаВо 2 куплете на слова:«Карусель его помчит музыкой звеня» | 1-16 марш на месте.1-8 подскоки на месте1-8 приставной шаг с хлопком.1-4 v-s вперёд5-6 v-s назад7-8 повернуться правым боком к зрителям с резким притопом правой ногой, провести правой рукой по боку сверху-вниз.Правая нога вперёд-назадРазвернуть стопы вперёдПриставить левую ногуРисуют круг руками перед собойНоги прыжком врозь, правой рукой вниз по 3 точкамВыпад правым боком, правую руку вытянуть в сторону, ногу приставить врозьМарш на местеЛевая рука на поясПравой ногой притоп, одновременно отдать «честь» правойДети в шахматном порядке меняются местами (вперёд-назад) на 8 счётовМарш на местеВыпад вправо с рукойПовернуться правым боком (стоим на левой ноге, правая нога на носке)Провести правой рукой сверху внизПереступаем с ноги на ногу, правая рука перед собой «грозим» пальцем вправо-влевоСложить руки на сердцеВыпад вправоРуку ко лбу, посмотреть вправоСлайд влево, руками рисуем «сердечко»Обнять себяПовороты на шагах вправо-влевоВыпад правой ногой вправо с рукой. |

**№5 Комплекс игроритмики «Ленточки»**

**Цель:** Формирование основных движений в ходе игроритмики, совершенствование двигательных способностей, развитие координации движений, выносливости, пластики, воспитание интереса к занятию спортом и ритмическим упражнением, формирование правильной осанки в выполнении упражнений с лентами.

**Задачи:**

*1. Образовательные:* овладение основными движениями в ходе игроритмики.

*2. Развивающие:* развивать координацию, выносливость и пластику движений через выполнение общеразвивающих упражнений с лентами.

*3. Воспитательные:* воспитывать интерес к занятию спортом и ритмическим упражнениям.

*4. Оздоровительные:* формировать правильную осанку в выполнении упражнений с лентами.

Оборудование: музыкальное сопровождение лирическая инструментальная музыка, ленты.

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Движения** |
| ВступлениеI Куплет:Сделайте простоМаленький домМаленький островМоре кругомПолон отвагиЮный геройСделай полшагаОстров открой.II Припев:Неоткрытый островокМаленькое чудоНикому туда дорогГоворить не будуПовторение припева.II Куплет:Ветер качаетРозовый сад,Белые чайкиВ небе парят,Радугой звёзднойВечер плывёт,Маленький островСердце моё. | 1-16 стоя, руки внизу1-16 открытый шаг, руки через низ вправо, влево.I Куплет:Поднять рукиОпустить рукиПоднять рукиОпустить рукиПоднять рукиОпустить рукиПоднять рукиОпустить рукиII Припев:1- 2 шаг вправо, потянуться правой рукой вправо.3-4 И.П.5-6 То же самое влево.Поднять руки вверх, покружиться на месте вправо.II Куплет:Медленно опустить руки.Покачивание с ноги на ногу, руки вверху - 8 раз.Медленно отпустить руки.Круги руками перед собой поочерёдно – правой, левой. (16 раз) |

**№6 Комплекс игроритмики «Султанчики»**

**Цель:** Формирование основных движений в ходе игроритмики, совершенствование двигательных способностей, развитие координации движений, выносливости, пластики, воспитание интереса к занятию спортом и ритмическим упражнением, формирование правильной осанки в выполнении упражнений с султанчиками.

**Задачи:**

*1. Образовательные:* овладение основными движениями в ходе игроритмики.

*2. Развивающие:* развивать координацию, выносливость и пластику движений через выполнение общеразвивающих упражнений с султанчиками.

*3. Воспитательные:* воспитывать интерес к занятию спортом и ритмическим упражнениям.

*4. Оздоровительные:* формировать правильную осанку в выполнении упражнений с султанчиками.

Оборудование: музыкальное сопровождение, султанчики.

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Движения** |
| Вступление1 куплетНад площадью КраснойЦветные огниЛетят на погоны…Припев:Над площадью Красной орудия бьютВ честь армии нашейСегодня СалютС честь армии нашейСегодня салютПроигрыш:Спускается с неба – поднять левую руку вверх, правую в сторо-ну, покружиться в одну сторону, затем в другую. | Дети стоят в колонне по три, взмахивают султанчиком, кружатся и приседают.постепенно поднимаются на носки,руки вверхМашут султанчиками над головойКружатся, руки вверху в одну, затемв другую сторонуСултанчики вытянуты впередМаршируют на месте, вращая кистями рукРуки в стороныПоднимают руки вверх, делаяскрестно движение рукамиМашут над головойСкрестные махи прямымируками перед собой (2 раза)Ходьба на месте.Движения те же.Маршируя на месте.1 шеренга машет султанчиками на уровне груди.2 шеренга машет султанчиками на уровне плеч.3 шеренга – над головой. |

**№7 Комплекс игроритмики «Зонтики»**

**Цель:** Формирование основных движений в ходе игроритмики, совершенствование двигательных способностей, развитие координации движений, выносливости, пластики, воспитание интереса к занятию спортом и ритмическим упражнением, формирование правильной осанки в выполнении упражнений с зонтиками.

**Задачи:**

*1. Образовательные:* овладение основными движениями в ходе игроритмики.

*2. Развивающие:* развивать координацию, выносливость и пластику движений через выполнение общеразвивающих упражнений с зонтиками.

*3. Воспитательные:* воспитывать интерес к занятию спортом и ритмическим упражнениям.

*4. Оздоровительные:* формировать правильную осанку в выполнении упражнений с зонтиками.

Оборудование: музыкальное сопровождение, зонтики.

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Движения** |
| Вступление1 куплетУлетай, туча, улетай, туча, улетай, улетай, туча, улетай.Ветер туче говорил, обдувая ей бока — мое желание, туча, отгадайРазве ты не видишь, туча, без тебя намного лучше, улетай скорее, улетай.Разве ты не видишь, туча, без тебя намного лучше, улетай скорее, улетай.Будто нет других забот, чем гоняться за тобой скорей дождем пролейся и растай.Если я с тобой останусь, заскучает друг мой, парус, улетай скорее, улетай.Если я с тобой останусь, заскучает друг мой, парус, улетай скорее, улетай.Улетай, туча, улетай, туча, улетай, улетай, туча, улетай.Все невзгоды, горести мягкой ватою окутай, с собой возьми тревогу и печаль,Чтобы горя не бывало, чтобы солнце всем сияло, улетай скорее, улетай.Чтобы горя не бывало, чтобы солнце всем сияло, улетай скорее, улетай.Улетай, туча, улетай, туча, улетай, улетай, туча, улетай.Улетай, туча, улетай, туча, улетай, улетай, туча, улетай. | С началом музыки из-за зонтика показываются ладошки, дети вращают ими.Дети встают в полный рост, выполняют переступания с пятки на носок, выполняя движения руками:1 куплет:1-правая рука в сторону;2-то же левой; 3-руки вместе перед грудью; 4-руки скрестно перед грудью;5-руки в стороны; 6-руки вверх над головой скрестно.Три приставных шага вправо, круговые движения ладонью перед грудью, Четыре приставных шага влево, левая ладонь вращается перед грудью.Поднять правую ногу, согнутую в колене вперед, левая рука скрестно тянется к колену. То же другой рукой и ногой.1-левую ногу в сторону на носок, правая полусогнута, вращения руками перед грудью. 2-выпрямиться, руки вверх.3-4-то же другой ногой.1-шаг скрестно влево, мах ногой в сторону, руки в стороны. 2-то же в другую сторону.Мах левой ногой в сторону, руки в стороны. 1-И.П.2-в другую сторону.Выпад в левую сторону, вращения руками перед грудью (моторчик).1-И.П. 2-то же в другую сторону. Выпад на левую ногу, перенести тяжесть тела на правую ногу, круговые движения рукой.И.П. - упор присев. Выпрыгнуть вверх, ноги врозь, руки вверх - в стороны. Бег вокруг зонтика с захлестыванием.И.П. - стоя на коленях. Мах ногой, прогнуться.И.П. - то же. Боковые махи левой и правой ногой.И.П. - лежа на животе. Выполняем «кольцо», «лодочку».Стоя, зонтик в руках, бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед. Ходьба приставными шагами в правую сторону 3 раза, то же в левую сторону.И.П. - упор присев, зонт лежит на полу. Прыжки вверх, ноги врозь, руки вверх в стороны.1-и.п.Стоя на одной ноге, вторая согнута в колене, рукой взяться за согнутую ногу, прогнуться, второй рукой помахать, спрятаться за зонтик |

**№8 Комплекс игроритмики «Обручи»**

**Цель:** Формирование основных движений в ходе игроритмики, совершенствование двигательных способностей, развитие координации движений, выносливости, пластики, воспитание интереса к занятию спортом и ритмическим упражнением, формирование правильной осанки в выполнении упражнений с обручами.

**Задачи:**

*1. Образовательные:* овладение основными движениями в ходе игроритмики.

*2. Развивающие:* развивать координацию, выносливость и пластику движений через выполнение общеразвивающих упражнений с обручами.

*3. Воспитательные:* воспитывать интерес к занятию спортом и ритмическим упражнениям.

*4. Оздоровительные:* формировать правильную осанку в выполнении упражнений с обручами.

Оборудование: музыкальное сопровождение, обручи.

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Движения** |
| ВступлениеКак солнце в синих волнах оранжевый подсолнухПодхваченный течением к экватору плыветПучиною не сломленный хотя слегка поклеванныйПлывет такой весь солнечный такой вот онПроигрышИ птицы из окрестностей и рыбы этой местностиКружатся у подсолнуха и семечки клюют,А он такой весь солнечный такой себе подсолнечныйПлывет таким вот олухом и песенки поетПрипевОранжевые рыбыоранжевые птицыОранжевый подсолнухкачался на волнахТакой себе вот олухоранжевый подсолнухОранжевый подсолнухи солнце в небесахПроигрышКувшинки вроде белые кораллы вроде красные,А этот блин оранжевый разлегся на волнахКакое изобилие кругом кишат рептилииОранжевый подсолнух и солнце в небесахИ птицы из окрестностей и рыбы этой местностиКружатся у подсолнуха и семечки клюютИ сразу все меняется все видоизменяетсяВсе смотрят удивляются себя не узнаютОранжевые рыбы оранжевые птицы Оранжевый подсолнух качался на волнахТакой себе вот олух оранжевый подсолнухОранжевый подсолнух и солнце в небесах | И.П.: основная стойка ноги врозь, 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.И.П.: широкая стойка ноги врозь, обруч за спиной. 1-4 обруч вынести вправо - вверх; 5-8 то же влево.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.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.И.П.: ноги на ширине плеч, обруч у груди. 1-4 наклон вперед, покачивая обручем; 7-8 вернуться в исходное положение.И.П.: то же. 1-6 наклон вперед, покачивая обручем; 7-8 вернуться в исходное положение.И.П.: то же. 1-4 поворот вправо, правая нога на носок и присогнута в колене, обручем коснуться колена;5-8 то же влево.И.п.: ноги вместе, руки с обручем вытянуты вверх. 1-8 прыжки через обруч; 9-16 равновесие на одной ноге.И.п.: стоя на коленях в обруче. 1-2 сесть на пятки, руки в стороны; 3-4 то же, руки вперед.И.п.: то же. 1-4 сесть на бедро вправо, руки вытянуты влево; 5-8 то же в другую сторону.И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, колени прижаты к груди. 1-2 положить колени вправо; 3-4 то же влево.И.п.: сидя в обруче. 1-16 акробатическое упражнение «березка».И.п.: то же. 1-2 группировка сидя, 3-4 ноги поднять вверх - в стороны, руки развести в разные стороны.И.п.: сидя на полу, ноги врозь. 1-4 поворот вправо, прогнувшись с упором на правую руку; 5-8 то же влево.И.п.: основная стойка, обруч перед грудью. 1-2 мах правой ногой вправо, руки с обручем поднять вверх; 3-4 то же левой ногой.И.п.: то же. 1-2 поднять правую ногу, согнутую в колене вперед, обручем коснуться колена; 3-4 то же левой ногой.И.п.: основная стойка. Вращение обруча на руке.Одновременно с вращанием обруча выполнить прыжки.И.п.: ноги вместе, руки с обручем вытянуты вверх. 1-8 прыжки через обруч; 9-16 равновесие на одной ноге.И.п.: стоя на коленях в обруче. 1-2 сесть на пятки, руки в стороны; 3-4 то же, руки вперед.И.п.: то же. 1-4 сесть на бедро вправо, руки вытянуты влево; 5-8 то же в другую сторону.И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, колени прижаты к груди. 1-2 положить колени вправо; 3-4 то же влево.И.п.: сидя в обруче. 1-16 акробатическое упражнение «березка». |

**№9 Комплекс игроритмики «Зайцы встали по-порядку»**

**Цель:** Формирование основных движений в ходе игроритмики, совершенствование двигательных способностей, развитие координации движений, выносливости, пластики, воспитание интереса к занятию спортом и ритмическим упражнением, формирование правильной осанки в выполнении упражнений.

**Задачи:**

*1. Образовательные:* овладение основными движениями в ходе игроритмики.

*2. Развивающие:* развивать координацию, выносливость и пластику движений через выполнение общеразвивающих упражнений.

*3. Воспитательные:* воспитывать интерес к занятию спортом и ритмическим упражнениям.

*4. Оздоровительные:* формировать правильную осанку в выполнении упражнений.

Оборудование: музыкальное сопровождение.

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Движения** |
| Зайцы встали по порядку Зайцы делают зарядку,Саша тоже не ленись-На зарядку становись. | Повороты и наклоны головы |
| **Припев:**Прыг-скок, руки вверх Прыг-скок, руки вниз А теперь давай, дружок, подтянисьПрыг-скок, руки вверх Прыг-скок, руки вниз А теперь давай, дружок, подтянись. | **Припев:**2 прыжка на месте, 2 хлопка в ладоши над головой2 прыжка на месте, 2 хлопка в ладоши внизуподнять руки вверх и встать на носочки(повторить 2 раза) |
| **2 куплет.**Рядом ежик травку топчетЗаниматься с нами хочет.Будем с ежиком шагать, Выше ноги поднимать. | **2 куплет.**круговые движения руками согнутыми в локтях перед собоймарш на месте с высоко поднятыми коленями |
| **Припев:**Топ-топ, шаг вперед, Топ-топ, шаг назад А теперь в ладошки хлопНожки встали и стоятТоп-топ, шаг вперед, Топ-топ, шаг назад А теперь в ладошки хлопНожки встали и стоят3 | **Припев:**2  шага вперед с высоко поднятыми ногами руки на пояс2  шага вперед с высоко поднятыми ногами руки на поясстоят на месте и хлопают в ладоши (повторить 2 раза) |
| **3 куплет.**А лягушки на кувшинке,Дружно выпрямили спинки,Ставят лапки на бокаИ качаются слегка | **3 куплет.**сделать рук руки поставить на пояснаклоны в стороныи как у лягушек |
| **Припев:**Кач-кач, вправо, влево Кач-кач, влево, вправо.Вот такая лягушачья И зарядка, и забаваПроигрыш: прыжки на месте | **Припев:**наклоны корпуса в стороны повороты корпусом в стороны(повторить 2 раза)Проигрыш: прыжки на месте |
| **4 куплет**Тихо, хватит заниматься,побежали умываться Котик лапкою махнет Сашу мыться позовет | **4 куплет**показываем пальчикбег на местепоказываем, как кот умываетсядвумя руками зовут |

**Раздел 3**

**Комплексы игропластики**

**№1 Комплекс игропластики «Осенние утро»**

**Цель:** формирование умений выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие гибкости и пластики, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игропластике.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать гибкость и пластику при выполнении игропластики.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игропластике.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в общеразвивающих упражнениях.

Оборудование: гимнастические коврики, музыкальное сопровождение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название**  | **Упражнения** | **Дозировка** |
|  «Бабочка» | И.п. - сидя, упор на руки.1,2,3,4 - движения стопами: к себе, от себя.И.п. – сидя, ноги согнуты, стопы вместе, упор на руки.1,2,3,4 - Пытаться положить колени на пол. | 8 р |
| «Кошечка шипит» | И.п. -  сидя на коленях, руками изобразить лапки кошки, которая лезет на дерево (снизу, верх)1,2 - отвести руки в право и «выпустить когти», произнести «ш..».3,4 - тоже влево.  | 8 р |
| «Жучки» | И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.1 - обхватить руками ноги2 - затем поднять руки3 - ноги вверх и потрясти4 – И.п. | 8 р |
| «Колечко» | И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед.1,2,3 - приподнять корпус на прямых руках вверх, пытаться ногами достать до головы4 – И.п. | 8 р |
| «Поза ребенка» | И.п. – сидя на коленях, руки вдоль туловища, корпус лежит на коленях.Можно закрыть глаза. | 8 р |

**№2 Комплекс игропластики «Осенние утро»**

**Цель:** формирование умений выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие гибкости и пластики, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игропластике.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать гибкость и пластику при выполнении игропластики.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игропластике.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в общеразвивающих упражнениях.

Оборудование: гимнастические коврики, музыкальное сопровождение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Упражнение** | **Дозировка** |
| «Пошли гулять» | И.п.- сидя, ноги вместе, руки на поясе.1 – вытянуть носки от себя;2 – тянуть носки на себя;3,4 – тоже самое. | 8 р |
| «Книжка» | И.п.- сидя, ноги вместе, руки вверху.1 – наклон вперед, руками коснуться носков ног.2 – И.П.3,4 – тоже самое. | 8 р |
| «Птица» | И.п.- сидя на коврике, ногиврозь, руки в стороны.1,2 – наклон на правую ногу, стараемся достать носок;3,4 – И.П.5,6 – Наклон на левую ногу, стараемся достать носок;7,8 – И.П. | 8 р |
| «Бабочка» | И.п.- сед согнув ноги,колени в стороны, пяткивместе.1,2,3,4 – давим на колени руками. | 8 р |
| «Ёжик» | И.п.-упор присев, руки в упор на полу.1,2 – перекат назад в группировке;3,4 – И.П. | 8 р |
| «Дыхательное упражнение» | И.п. – основная стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.1 – поднимаем руки через стороны вверх, делаем вдох;2 – отпускаем руки, делаем выдох. | 8 р |

**№3 Комплекс игропластики «Прогулка»**

**Цель:** формирование умений выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие гибкости и пластики, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игропластике.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать гибкость и пластику при выполнении игропластики.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игропластике.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в общеразвивающих упражнениях.

Оборудование: гимнастические коврики, музыкальное сопровождение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Упражнение** | **Дозировка** |
| «Поворот» | И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе.1 – сесть на пол справа;2 – потянуться вверх от копчика до макушки, вдох;3 – на выдохе положить левую руку на правое колено;4 – отвести правую руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох;5-8 – на выдохе повернуться как можно дальше направо, не отрывая от пола левого бедра.То же повторить в другую сторону. | 8 р |
| «Мяч» | И.п.: сед с упором рук сзади.1 – подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох;2 – на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени;3 – на вдохе перекат на спину;4 – на выдохе вытянуть ноги и руки и положить их на пол. | 8 р |
| «Треугольник» | И.п.: широкая стойка ноги врозь, ноги параллельно, руки опущены.1 – вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох;2 – руки опустить, выход. | 8 р |
| «Наклонись» | И.п.: широкая стойка ноги врозь, пальцы ног направлены вперед, ладони положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх.1 – на выдохе потянуться вперед – вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола;2 – наклониться еще ниже и поставить предплечья на пол. | 8 р |
| «Качающееся дерево» | И.п.: стоя на коленях, руки на поясе.1 – вытянуть в сторону левую ногу, пятка левой ноги на одной прямой с правым коленом;2 – опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх;3 – на выдохе наклонить туловище влево, тянуться до касания левой рукой левой ноги;4 – выпрямиться.То же в другую сторону. | 8 р |
| «Задуй свечку» | И.п – широкая стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 - сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. 2 - сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!».  | 8 р |

**№4 Комплекс игропластики «Путешествие в зимний лес»**

**Цель:** формирование умений выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие гибкости и пластики, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игропластике.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать гибкость и пластику при выполнении игропластики.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игропластике.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в общеразвивающих упражнениях.

Оборудование: гимнастические коврики, музыкальное сопровождение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Упражнение** | **Дозировка** |
| «Деревце» | И.п. - широкая стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки опущены.1 – вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол, вдох;2 – руки опустить, выдох, расслабиться. | 8 р |
| «Фламинго» | И.п. - основная стойка.1 – поднять вперед согнутую правую ногу, обхватить ее руками и прижать к себе, сохранять равновесие;2 – вернуться в и.п.То же с другой ноги. | 8 р |
|  «Вторая поза воина» | И.п. - широкая стойка ноги врозь, левая стопа развернута наружу, руки в стороны, голова налево.1,2 - На выдохе опуститься вниз, сгибая левую ногу (бедро параллельно полу), правая нога прямая.3,4 – И.пТо же с другой ноги. | 8 р |
| «Лотос» | И.п. - сед, руки вдоль туловища.1 – скрестить согнутые ноги вперед собой, выпрямить спину, вытянуть позвоночник;2 – упираясь руками в пол, стараться вытянуться как можно выше. | 8 р |
| «Скрещивание рук внизу». | И.п. – основная стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 - опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» 2 - поднимать их в стороны.  | 8 р |

**№5 Комплекс игропластики «Сказочная зарядка»**

**Цель:** формирование умений выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие гибкости и пластики, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игропластике.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать гибкость и пластику при выполнении игропластики.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игропластике.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в общеразвивающих упражнениях.

Оборудование: гимнастические коврики, музыкальное сопровождение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Упражнение** | **Дозировка** |
| «Воин» | И.п. - широкая стойка ноги врозь, левая стопа развернута наружу, руки опущены.1 – повернуть туловище налево, вдох;2 – опуститься, вниз сгибая левую ногу в колене (бедро параллельно полу), выдох;3 – вытянуть руки вверх ладонями вовнутрь, вдох;4 – руки опустить, колено выпрямить, выдох. | 8 р |
| «Цапля» | И.п. - основная стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.1 – согнуть правую ноги и, помогая себе руками, поставить правую ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого бедра как можно выше;2 – развести руки в стороны, потянуться, удерживать равновесие;3-4 – вернуться в и.п.Повторить с другой ноги. | 8 р |
|  «Паучок» | И.п. - сед согнув ноги врозь.1 – опустить руки между ногами;2 – ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны;3 – на выдохе наклониться вперед между ногами;4 – выпрямиться. | 8 р |
| «Поклон» | И.п. - сед на пятках, руки опущены.1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох;2 – на выдохе наклониться вперед, лбом коснуться пола, руки лежат на полу. | 8 р |
| «Кольцо» | И.п. - лежа на животе, ноги согнуты в коленях.1 – взять руками за стопы;2 – прогнуться назад, держась за стопы;3 – переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены;4 – опустить ноги на пол;5-8 – лечь на пол, отпустить ноги. | 8 р |
| «Лодочка» | И.п. - лежа на животе, ноги согнуты в коленях.1 – взять руками за стопы;2 – прогнуться назад, держась за стопы;3 – переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены;4 – опустить ноги на пол;5-8 – лечь на пол, отпустить ноги. | 8 р |
| «Погрейся» | И.п. – основная стойка, ноги врозь, руки поднять в стороны. 1,2 - Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». 3,4 - Разводить руки в стороны – назад.  | 8 р |

**№6 Комплекс игропластики «Весеннее настроение»**

**Цель:** формирование умений выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие гибкости и пластики, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игропластике.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать гибкость и пластику при выполнении игропластики.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игропластике.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в общеразвивающих упражнениях.

Оборудование: гимнастические коврики, музыкальное сопровождение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Упражнение** | **Дозировка** |
| «Цапля» | И.п. - основная стойка.1 – согнуть правую ноги и, помогая себе руками, поставить правую ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого бедра как можно выше;2 – развести руки в стороны, потянуться, удерживать равновесие;3-4 – вернуться в и.п.Повторить с другой ноги. | 8 р |
| «Сосна» | И.п. - основная стойка.1 – развести носки врозь;2 – вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны – вниз, ладони направлены в пол;3 – полуприсед;4 – вернуться в и.п. | 8 р |
| «Павлин» | И.п. -- сед на пятках, пальцы рук в замке за спиной.1 – наклониться вперед, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад вверх перпендикулярно полу;2 – вернуться в и.п. | 8 р |
| «Крест» | И.п. - сед, правая нога прямая, левая согнута в колене, стопа на полую 1 – взяться руками за стопу левой ноги и положить ее на бедро правой ноги;2 – положить колено левой ноги на пол;3 – поднять руки вверх, потянуться;4 – выдох – опуститься грудью на согнутое колено.То же с левой ноги. | 8 р |
| «Поза лотоса» | И.п. - сед, ноги врозь, руки на поясе.1 – взяться за стопу правой ноги руками и положить ее на левое бедро, колено на пол;2 – взяться за стопу левой ноги руками и положить ее на правое бедро сверху;3 – руки поставить в упор.4 – вернуться в и.п.Повторить с другой ноги. | 8 р |
| «Вырасти большим» | И.п. – основная стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1,2 - Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; 3,4 - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!»  | 8 р |

**№7 Комплекс игропластики «Солнышко встает»**

**Цель:** формирование умений выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие гибкости и пластики, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игропластике.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать гибкость и пластику при выполнении игропластики.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игропластике.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в общеразвивающих упражнениях.

Оборудование: гимнастические коврики, музыкальное сопровождение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Упражнение** | **Дозировка** |
| «Пантера» | И.п. - широкая стойка ноги врозь, стопа правой ноги развернута, пятка напротив середины левой стопы, руки опущены.1 – на выдохе наклониться к чуть согнутой правой ноге, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена, руками упереться в пол перед стопой правой ноги, вдох;2 – на выдохе наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу, голова прямо;3 – опереться на ладони;4 – выпрямиться. | 8 р |
| «Елочка» | И.п. - основная стойка ноги врозь, руки вдоль тудовища.1 – напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки;2 – напрячь ягодичные мышцы;3 – напрячь мышцы брюшного пресса, подобрать живот;4 – поднять грудную клетку – растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника;5 – вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок;6 – поднять прямые руки над головой;6-8 – опустить руки, расслабиться, выдох. | 8 р |
| «Гимнаст» | И.п. - сед согнув ноги врозь, стопы на полу, руками обхватить голени.1 – взяться правой рукой за правую стопу с внутренней стороны;2 – выпрямить правую ногу в сторону – вверх, придерживая ее рукой;3-4 – вернуться в и.п.То же с другой ноги. | 8 р |
| «Коробочка» | И.п. - сед на пятках.1 – сложить ладони за спиной пальцами вниз;2 – повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад, вдох;3 – на выдохе наклониться вперед;4 – вернуться в и.п. | 8 р |
| «Звездочка» | И.п. - стойка на коленях, руки в упор на пол.1 – сесть на пол между стопами, руки в упоре сзади;2 – передвигая руки назад, лечь на спину;3 – слегка развести колени в стороны;4 – руки положить в стороны, ладони прижать к полу. | 8 р |
| «Берёзка» | И.п. – основная стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.1-4 – Поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке.  | 8 р |

**№8 Комплекс игропластики «Ручейки»**

**Цель:** формирование умений выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие гибкости и пластики, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игропластике.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать гибкость и пластику при выполнении игропластики.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игропластике.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в общеразвивающих упражнениях.

Оборудование: гимнастические коврики, музыкальное сопровождение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Упражнение** | **Дозировка** |
|  «Фламинго машет крыльями» | И.п. - основная стойка, ноги врозь, руки вдоль тудовища.1 – согнуть правую ногу и, помогая себе руками, поставить правую ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого бедра как можно выше;2 – руки в стороны, и потянуться ими;3 – через стороны поднять руки вверх, потянуться;4 – развести руки в стороны и опустить их.5-8 – вернуться в и.п. | 8 р |
| «Веточка» | И.п. - основная стойка, руки впереди сцеплены в замок, ладонями наружу, вдох.1 – на выдохе поднять руки над головой;2 – вернуться в и.п. | 8 р |
| «Лучик» | И.п. - сед ноги врозь, правая нога согнута в колене, колено лежит на полу, руки вверху.1 – наклониться к прямой ноге, руками тянуться вперед, выдох;2 – выпрямиться, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться;3 – наклониться вперед грудью к прямой ноге, руками тянуться вперед;4 – вернуться в и.п. | 8 р |
| «Муравей» | И.п. - сидя между стопами, руки опущены вдоль туловища.1 – потянуться вверх, выпрямит спину, вдох;2 – на выдохе наклониться вперед, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладоней;3-4 – вернуться в и.п. | 8 р |
| «Йог» | И.п. – сед ноги врозь, руки вдоль туловища.1 – взяться руками за стопу левой ноги и положить ее на бедро правой ноги;2 – положить колено левой ноги на пол;3 – поднять руки вверх, потянуться;4 – на выдохе опуститься грудью на прямую правую ногу.5-8 – вернуться в и.п.Повторить с другой ноги. | 8 р |
| «Аромат цветов» | И.п – основная стойка ноги врозь, положить ладони себе на грудь. 1,2 - сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. 3,4 - задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!». | 8 р |

**№9 Комплекс игропластики «Цветочный луг»**

**Цель:** формирование умений выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие гибкости и пластики, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игропластике.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать гибкость и пластику при выполнении игропластики.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игропластике.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в общеразвивающих упражнениях.

Оборудование: гимнастические коврики, музыкальное сопровождение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Упражнение** | **Дозировка** |
|  «Фламинго машет крыльями» | И.п. - основная стойка, ноги врозь, руки вдоль тудовища.1 – согнуть правую ногу и, помогая себе руками, поставить правую ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого бедра как можно выше;2 – руки в стороны, и потянуться ими;3 – через стороны поднять руки вверх, потянуться;4 – развести руки в стороны и опустить их.5-8 – вернуться в и.п. | 8 р |
| «Веточка» | И.п. - основная стойка, руки впереди сцеплены в замок, ладонями наружу, вдох.1 – на выдохе поднять руки над головой;2 – вернуться в и.п. | 8 р |
| «Лучик» | И.п. - сед ноги врозь, правая нога согнута в колене, колено лежит на полу, руки вверху.1 – наклониться к прямой ноге, руками тянуться вперед, выдох;2 – выпрямиться, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться;3 – наклониться вперед грудью к прямой ноге, руками тянуться вперед;4 – вернуться в и.п. | 8 р |
| «Муравей» | И.п. - сидя между стопами, руки опущены вдоль туловища.1 – потянуться вверх, выпрямит спину, вдох;2 – на выдохе наклониться вперед, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладоней;3-4 – вернуться в и.п. | 8 р |
| «Йог» | И.п. – сед ноги врозь, руки вдоль туловища.1 – взяться руками за стопу левой ноги и положить ее на бедро правой ноги;2 – положить колено левой ноги на пол;3 – поднять руки вверх, потянуться;4 – на выдохе опуститься грудью на прямую правую ногу.5-8 – вернуться в и.п.Повторить с другой ноги. | 8 р |
| «Аромат цветов» | И.п – основная стойка ноги врозь, положить ладони себе на грудь. 1,2 - сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. 3,4 - задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!». | 8 р |

**Раздел 4**

**Комплексы игротанцы**

**№1 Комплекс игротанцы «Хоровод»**

**Цель:** формирование умений выполнять танцевальные упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие координации движений, пластики, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игротанцах.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять танцевальные упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать координацию движений и пластику при выполнении игротанца.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игротанцах.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в танцевальных упражнениях.

Оборудование: музыкальное сопровождение.

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст песни** | **Упражнения** |
| От улыбки хмурый день светлей,От улыбки в небе радуга проснётся,Поделись улыбкою своей,И она к тебе не раз ещё вернётся. | **1 куплет:**И.П.— стоя по кругу, держась за руки. восемь шагов вправо по кругу. восемь шагов по кругу на носках. То же самое в другую сторону |
| И тогда наверняка вдруг запляшут облакаИ кузнечик запиликает на скрипке,С голубого ручейка начинается река,Ну а дружба начинается с улыбки.С голубого ручейка начинается река,Ну а дружба начинается с улыбки. | **Припев:**четыре шага вперед, поднимая руки вверх. четыре шага назад дугами назад, руки вниз. изображают игру на скрипке. восемь махов руками в сцеплении вперед-назад. руки вверх в сцеплении (изображают дружбу), посмотреть друг на друга. Повторяют то же самое |
| От улыбки солнечной однойПерестанет плакать самый грустный дождик,Добрый лес простится с тишинойИ захлопает в зелёные ладоши. | **2 куплет:**И.П.— стоя по кругу, держась за руки. восемь шагов вправо по кругу. восемь шагов по кругу на носках. То же самое в другую сторону |
| И тогда наверняка вдруг запляшут облакаИ кузнечик запиликает на скрипке,С голубого ручейка начинается река,Ну а дружба начинается с улыбки.С голубого ручейка начинается река,Ну а дружба начинается с улыбки. | **Припев:**четыре шага вперед, поднимая руки вверх. четыре шага назад дугами назад, руки вниз. изображают игру на скрипке. восемь махов руками в сцеплении вперед-назад. руки вверх в сцеплении (изображают дружбу), посмотреть друг на друга. Повторяют то же самое |

**№2 Комплекс игротанцы «Осень постучалась к нам»**

**Цель:** формирование умений выполнять танцевальные упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие координации движений, пластики, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игротанцах.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять танцевальные упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать координацию движений и пластику при выполнении игротанца.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игротанцах.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в танцевальных упражнениях.

Оборудование: музыкальное сопровождение.

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Движения** |
| 1 куплет:Осень постучалась к нам золотым дождем,И с, увы, не ласковым солнечным лучом.Затянул печальную песню листопад,И под эту песенку, засыпает сад.2 куплет:А рябина-ягода, словно огонек.Согревает, радует пасмурный денекВ лужицах, как лодочки листики кружатСерые, холодные, тучи вдаль спешат.Проигрыш:3 куплет:Птицы песни звонкие больше не поют. В стаи собираются и летят на юг.Вечерами тихими дождик моросит, Песню колыбельную, по стеклу стучит.Проигрыш | Дети стоят по кругу с листочками.сделать 3 шага, притопнуть ногой. (2 раза).девочки стоят качают листиками, мальчики идут в круг, девочки заходят в круг, мальчики качают листочками.Проигрыш: Кружатся по три человека.одни дети встают в ворота, другие между ними проходят и кружатся.«Звездочка» по три человека.Проигрыш: Кружатся по три человека. |

**№3 Комплекс игротанцы «Опадают, падают листья»**

**Цель:** формирование умений выполнять танцевальные упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие координации движений, пластики, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игротанцах.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять танцевальные упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать координацию движений и пластику при выполнении игротанца.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игротанцах.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в танцевальных упражнениях.

Оборудование: музыкальное сопровождение.

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Движения** |
| Вступление: 1 куплет:Опадают падают листья С тихим шелестом умирая, Опадают падают листья Цвет свой яркий теряя,Просят шелестом тихим Люди верните нам лето Чтобы ласковым светом Землю снова согретьПроигрыш: 2 куплет:Но люди не слышат листья Их рвут на мелкие клочья Ими себя обсыпая,И люди ходят по листьям и листьев смерть настигает, Румяные мертвые листья Ветер с асфальта сметает.Проигрыш: 3 куплет:Опадают падают листья – полукруг в правую сторону, махая листьями.с тихим шелестом умирая,- в левую сторону, махая листьями.Опадают падают листья Цвет свой яркий теряя, Просят шелестом тихим – 2 человека из колонны держат листья внизу, другие вверху.Люди верните нам лето, - шевелить листьями.Люди верните нам лето – руки вперед с листьями.Мы не хотим улететь. – шевелить листьями. | Дети стоят с листочками, машут ими вверху.садятся на колено, те кто стоит в большом кругу, махая листочками.садятся дети, в маленьком кругу.поднимают листочки вверх.встают.вверху стоят качают листочками.Проигрыш: Кружатся.бег по кругу, (противоходом) рука Ногами их поддевая, - вверх в круг, другие вниз. останавливаются, качают листьями.в маленьком кругу машут листьями,другие к ним подбегают, машут, отходят.Проигрыш: Перестраиваются в 3 колонны.полукруг в правую сторону, махая листьями.в левую сторону, махая листьями.2 человека из колонны держат листья внизу, другие вверху.шевелить листьями.руки вперед с листьями.шевелить листьями. |

**№4 Комплекс игротанцы «Песня короля»**

**Цель:** формирование умений выполнять танцевальные упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие координации движений, пластики, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игротанцах.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять танцевальные упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать координацию движений и пластику при выполнении игротанца.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игротанцах.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в танцевальных упражнениях.

Оборудование: музыкальное сопровождение.

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст песни** | **Упражнения** |
| Ничего на свете лучше нету,Чем бродить друзьям по белу свету.Тем, кто дружен, не страшны тревоги!Нам любые дороги дороги! | И. П. — стоя за стулом, руки полусогнуты на спинке стула. **1 куплет:**1—2 — полуприсед. 3-4 - И. П. 5—8 — повторить счет. 1—2 — руки вперед в первую позицию. 3—4 — руки вверх в третью позицию. 5-6 — руки вверх в первую позицию. 7-8 — руки на спинку стула.  |
| **Припев:**Ла-ла-ла-ла-ла-ла,Ла-ла-ла-ла-ла,Ла-ла-ла Е! Е-е! Е-е!**Проигрыш:** | **Припев:**1—4 - с поворотом направо четыре переступания на носках, высоко поднимая колено согнутой ноги, правая рука в сторону во второй позиции. 5-8 - повторить счет 1-4 с поворотом налево в И. П.**Проигрыш:**1-2 — правую ногу в сторону на носок. 3-4 - И. П. 5-6 — левую ногу в сторону на носок. 7-8 - И. П. |
| Мы своё призванье не забудем!Смех и радость мы приносим людям,Нам дворцов заманчивые сводыНе заменят никогда свободы. | **2 куплет:**1-2 — полуприсед. 3-4 - И. П. 5-8 — повторить счет. 1-2 — руки вперед в первую позицию. 3-4 — руки вверх в третью позицию. 5-6 — руки вверх в первую позицию. 7-8 — руки на спинку стула.  |
| **Припев:**Ла-ла-ла-ла-ла-ла,Ла-ла-ла-ла-ла,Ла-ла-ла Е! Е-е! Е-е! | **Припев:**1-4 - с поворотом направо четыре переступания на носках, высоко поднимая колено согнутой ноги, правая рука в сторону во второй позиции. 5-8 - повторить счет 1-2 с поворотом налево в И. П. |

**№5 Комплекс игротанцы «Африка»**

**Цель:** формирование умений выполнять танцевальные упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие координации движений, пластики, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игротанцах.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять танцевальные упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать координацию движений и пластику при выполнении игротанца.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игротанцах.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в танцевальных упражнениях.

Оборудование: музыкальное сопровождение.

|  |  |
| --- | --- |
| *1 куплет*По Жар-Африке слоняются слоны,Небывалой ширины и вышины,И бесплатно на качелях перепутанных лианГоловами вниз летают десять тысяч обезьян! | «Качалочка» - руки на пояс, ноги шире плеч, покачиваются из стороны в сторону на прямых ногах.«Моторчики» - ноги на ширине плеч, рука согнуты в локтях перед грудью, выполнять круговые движения вокруг сжатых кулачков, в конце фразы показать «ушки» |
| *Припев*Жар-Африка - веселая страна,Жар-Африка чудес полным-полна,Жар-Африка - зеленый небосвод,Жар-Африка - здесь лето круглый год! | «Обезьянки» - ноги шире плеч в полуприседе, руки раскрытыми ладонями вверх, поскоки с поворотом вокруг себяРуки крестообразно вниз, медленно поднять вверх, «рисуя» большой круг (2 раза) |
| *2 куплет*Вот плывут два сонных глаза по воде -Отчего ж не видно зрителей нигде?Я бы лично слишком близко к тем глазам не подходил,Потому что это страшный и зубастый крокодил! | «Бинокль» - руки у глаз, ноги шире плеч, смотрят вправо-влево.Погрозить пальцем правой руки, левая – на поясеПрямыми руками перед собой имитировать пасть крокодила. |
| *Припев*Жар-Африка - веселая страна,Жар-Африка чудес полным-полна,Жар-Африка - зеленый небосвод,Жар-Африка - здесь лето круглый год! | «Обезьянки» - ноги шире плеч в полуприседе, руки раскрытыми ладонями вверх, поскоки с поворотом вокруг себяРуки крестообразно вниз, медленно поднять вверх, «рисуя» большой круг (2 раза) |
| *3 куплет*С носорогом громко спорит бегемот,И никак он любопытства не уймет,Бегемот ответить просит на единственный вопрос -То ли рог такой носатый, то ль такой рогатый нос! | Ноги на ширине плеч, выполнять пружинистые полуприседы, руки согнуты в локтях, локти вверх-вниз2 шага влево – круговые движения раскрытой левой ладонью, 2 нага вправо – круговые движения раскрытой правой ладонью |
| *Припев*Жар-Африка - веселая страна,Жар-Африка чудес полным-полна,Жар-Африка - зеленый небосвод,Жар-Африка - здесь лето круглый год! | «Обезьянки» - ноги шире плеч в полуприседе, руки раскрытыми ладонями вверх, поскоки с поворотом вокруг себяРуки крестообразно вниз, медленно поднять вверх, «рисуя» большой круг (2 раза) |
| *Припев*Жар-Африка - веселая страна,Жар-Африка чудес полным-полна,Жар-Африка - зеленый небосвод,Жар-Африка - здесь лето круглый год! | Шагают, выполняя хлопки над головой |

**№6 Комплекс игротанцы «Красна шапочка»**

**Цель:** формирование умений выполнять танцевальные упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие координации движений, пластики, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игротанцах.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять танцевальные упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать координацию движений и пластику при выполнении игротанца.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игротанцах.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в танцевальных упражнениях.

Оборудование: музыкальное сопровождение.

|  |  |
| --- | --- |
| Вступление | Дети стоят врассыпную, делают подскоки на месте, Красная шапочка с корзинкой, обегает каждого, ставит корзинку присоединяется к остальным. |
| Если долго, долго, долго,Если долго по дорожке,Если долго по тропинкеТопать, ехать и бежать, | «Пружинки» с поворотом, руки на поясе.Топают быстро-быстро на месте. |
| То, пожалуй, то, конечно,То, наверно, верно, верно,То, возможно, можно, можно,Можно в Африку прийти. | «Пружинки» с поворотом, руки на поясе.Топают быстро-быстро на месте. |
| А в Африке реки — вот такой ширины,А в Африке горы вот такой вышины,Ах, крокодилы, бегемоты,Ах, обезьяны, кашалоты,Ах, и зеленый попугай! | Ноги шире плеч, руки в стороны, покачиваться с ноги на ногу.Ноги шире плеч, руки вверх, помахать.Ноги вместе, «пружинки», вытянуть руки, хлопки вертикально.Ноги врозь, подскоки, руки к ушам,Правая рука вверх у головы «хохолок», левая сзади внизу «хвост», подскоки вокруг себя. |
| Проигрыш | Шаг влево – хлопок, шаг вправо – хлопок. |
| И как только, только, только,И как только на тропинке,И как только на дорожкеВстречу я кого-нибудь, | Ноги на ширине плеч, правую руку поднять, сделать «козырек», левая рука за спиной. Повернуться, посмотреть вправо. То же – влево, меняя руки. |
| То тому, кого я встречу, -Даже зверю, - верю, верю, -Не забуду - буду, буду,Буду "здрасьте" говорить. | Ноги вместе, руки на пояс, приседания с поворотом.Поклониться, руки в стороны («реверанс»). |
| Ах, здравствуйте реки — вот такой ширины,А здравствуйте горы вот такой вышины,Ах, крокодилы, бегемоты,Ах, обезьяны, кашалоты,Ах, и зеленый попугай! | Ноги шире плеч, руки в стороны, покачиваться с ноги на ногу.Ноги шире плеч, руки вверх, помахать.Ноги вместе, «пружинки», вытянуть руки, хлопки вертикально.Ноги врозь, подскоки, руки к ушам,Правая рука вверх у головы «хохолок», левая сзади внизу «хвост», подскоки вокруг себя. |
| Но, конечно, но, конечно,Если ты такой ленивый,Если ты такой пугливый,Сиди дома, не гуляй. | Шаг влево – левая рука к уху «прислушаться»Шаг вправо – правая рука к уху «прислушаться»Поднять руки над головой , показать «домик» |
| Ни к чему тебе дороги,Косогоры, горы, горы,Буераки, реки, раки.Руки, ноги береги! | Ноги вместе, попеременно меняя руку «погрозить» указательным пальцем, свободная рука под локтем, одновременно делая пружинку.Постучать по коленям. |
| Зачем тебе море — вот такой ширины,Зачем тебе небо вот такой вышины,Ах, крокодилы, бегемоты,Ах, обезьяны, кашалоты,Ах, и зеленый попугай?! | Ноги шире плеч, руки в стороны, покачиваться с ноги на ногу.Ноги шире плеч, руки вверх, помахать.Ноги вместе, «пружинки», вытянуть руки, хлопки вертикально.Ноги врозь, подскоки, руки к ушам,Правая рука вверх у головы «хохолок», левая сзади внизу «хвост», подскоки вокруг себя. |

**№7 Комплекс игротанцы «Мы маленькие звезды»**

**Цель:** формирование умений выполнять танцевальные упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие координации движений, пластики, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игротанцах.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять танцевальные упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать координацию движений и пластику при выполнении игротанца.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игротанцах.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в танцевальных упражнениях.

Оборудование: музыкальное сопровождение.

|  |  |
| --- | --- |
| Проигрыш | Дети стоят врассыпную. Ноги вместе, руки на поясе, «пружинки» с поворотом. |
| Припев:Просто, просто мы маленькие звёздыПой вместе с нами, танцуй вместе с намиВсе знаем движенья, снимаем напряженьеАй, будет круто, ай, ай, будет круто, хей! | Шаг влево – хлопок, шаг вправо – хлопок.Шаг влево – хлопок, шаг вправо – хлопок.Два поворота вправо – хлопок,Два поворота влево – хлопок. |
| Если у тебя нет другаИли ты обижен на весь светМы навстречу протянем рукуТы откроешь сердце в ответ | Ноги на ширине плеч, правя рука на поясе, указательным пальцем левой руки показывать на окружающих (поменять руки)Правая рука через центр – вправо, левая рука через центр – влево.Обе руки от груди протянуть вперед ладонями вверх. |
| Припев:Просто, просто мы маленькие звёздыПой вместе с нами, танцуй вместе с намиВсе знаем движенья, снимаем напряженьеАй, будет круто, ай, ай, будет круто, хей! | Шаг влево – хлопок, шаг вправо – хлопок.Шаг влево – хлопок, шаг вправо – хлопок.Два поворота вправо – хлопок,Два поворота влево – хлопок. |
| Не ходи один угрюмоРастяни улыбку до ушейНу и что, что нет ещё зубаГлавное, чтоб был человек - хороший!!! | Погрозить вправо-влево пальцем правой руки.Руки согнуть в локтях, ладони в стороны вверх – улыбнутьсяПогрозить вправо-влево пальцем левой руки.Руки согнуть в локтях, ладони в стороны вверх – улыбнуться |
| Припев:Просто, просто мы маленькие звёздыПой вместе с нами, танцуй вместе с намиВсе знаем движенья, снимаем напряженьеАй, будет круто, ай, ай, будет круто, хей!2 раза | Шаг влево – хлопок, шаг вправо – хлопок.Шаг влево – хлопок, шаг вправо – хлопок.Два поворота вправо – хлопок,Два поворота влево – хлопок.2 раза |

**№8 Комплекс игротанцы «Песенка о светофоре»**

**Цель:** формирование умений выполнять танцевальные упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие координации движений, пластики, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игротанцах.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять танцевальные упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать координацию движений и пластику при выполнении игротанца.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игротанцах.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в танцевальных упражнениях.

Оборудование: музыкальное сопровождение.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 куплетКрасный, жёлтый и зелёныйОн на всех глядит в упорПерекрёсток оживлённыйЖду, спокоен светофор | Дети забегают в зал, становятся в три колонны – красные, желтые, зеленыеДети приседают, мяч опущен к полу. |
| ПРИПEВ:На красный свeт-дoрoги нет!На жёлтый - подожди!Когда горит зелёный светСчастливого Пути!Когда горит зелёный светСчастливого Пути! | Встают дети с красными мячами, мяч – вверхВстают дети с желтыми мячами, мяч – вверхВстают дети с зелеными мячами, мяч – вверхДети кружатся вокруг себя в одну и в другую сторону. |
| Проигрыш | Дети делают 3 круга по цветам |
| 2 куплетСтарики идут и детиНе бегут и не спешатСветофор для всех на светеНастоящий Друг и Брат! | Мячи в центре идут по кругу приставными шагами в одну и другую стороныДети приседают, мяч опущен к полу. |
| ПРИПEВ:На красный свeт-дoрoги нет!На жёлтый - подожди!Когда горит зелёный светСчастливого Пути!Когда горит зелёный светСчастливого Пути! | Встают дети с красными мячами, мяч – вверхВстают дети с желтыми мячами, мяч – вверхВстают дети с зелеными мячами, мяч – вверхДети кружатся вокруг себя в одну и в другую сторону. |
| Проигрыш | Перестраиваются в три колонны |
| 3 куплетПо сигналу светофораЧерез улицу идёмИ кивают нам шофёры:"Проходите, подождём!" | Наклоны в стороны, мяч – вверхДети приседают, мяч опущен к полу. |
| ПРИПEВ:На красный свeт-дoрoги нет!На жёлтый - подожди!Когда горит зелёный светСчастливого Пути!Когда горит зелёный светСчастливого Пути! | Встают дети с красными мячами, мяч – вверхВстают дети с желтыми мячами, мяч – вверхВстают дети с зелеными мячами, мяч – вверхДети выбегают из зала. |

**№9 Комплекс игротанцы «Морячок»**

**Цель:** формирование умений выполнять танцевальные упражнения вместе с инструктором в игровой форме, развитие координации движений, пластики, формирование правильной осанки и воспитание положительного отношения и желания участвовать в игротанцах.

**Задачи:**

*- Образовательные:* формировать умение выполнять танцевальные упражнения вместе с инструктором в игровой форме.

*- Развивающие:* развивать координацию движений и пластику при выполнении игротанца.

*- Воспитательные:* воспитывать интерес, положительное отношение и желание участвовать в игротанцах.

- *Оздоровительная:* формировать правильную осанку в танцевальных упражнениях.

Оборудование: музыкальное сопровождение.

|  |  |
| --- | --- |
| Проигрыш | Маршируют на месте |
| Каблучок, каблучок –Пляшем мы красивоПляшут, пляшут моряки –Пляшут всем на диво! | И.п. – о.с., руки на поясе. Шаг вперед правой ногой - правая рука вперед. Шаг вперед левой ногой - левая рука вперед. Шаг назад правой ногой - правая рука на пояс. Шаг назад левой ногой - левая рука на пояс. (4 раза) |
| Проигрыш | Маршируют на месте |
| Ручки полочкой мы сложим,Мы чечетку звонко бьём!Мы приехали на праздник«Яблочко» плясать начнем. | И.п. – о.с., руки впереди «полочкой». Подскоки на месте, поднимая правый или левый локоть (4 раза) |
| Проигрыш | Маршировка, с поворотом вокруг себя |
| Мы в бинокли дружно смотрим,Сколько здесь у нас гостей.Мы приехали на праздник,Потанцуем веселей! | И.п. – о.с., руки на поясе. Выпад правой ногой в правую сторону, руки сложены в «бинокль», вернуться в И.п. То же в левую сторону. (4 раза) |
| Проигрыш | И.п.  – о.с., руки на поясе. Присесть, встать – пятку правой ноги вперед, вернуться в и.п. Присесть, встать – пятку левой ноги вперед, вернуться в и.п. |
| По коленочкам мы хлопнем,Раз, два, три! Раз, два, три!Вот как «Яблочко» танцуютУдалые моряки! | И.п. – о.с., руки на поясе. Выпад правой ногой вперед, хлопнуть руками по колену, вернуться в и.п. То же – влево (4 раза) |
| Проигрыш | Маршировка, с поворотом вокруг себя |
| Море справа, море слева,Мы плывем – не устаем.Смелым море по колено,Мы нигде не пропадем! | Встать на одно колено, руки вперед, ладони зажать в кулачки. «Гребцы» - наклон вперед, руки вперед, отклониться назад, руки согнуть в локтях в назад. (8 раз) |
| Проигрыш | Маршировка, с поворотом вокруг себя |
| Друг за другом мы шагаем,Дружно честь мы отдаем!Всех гостей мы поздравляемС радостным веселым днем! | И.п. – о.с., руки на поясе. Шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Вернуться в и.п. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами; руки двигаются в такт движениям |
| Проигрыш | Марш на месте, руки вверх, сказать: «Всё!» |

# Список литературы

1. Бурганова Ю.А. Дополнительная общеразвивающая модульная программа обучения основам фитнес – аэробики «Фитнес-dance» (для детей дошкольного возраста) URL: [https://sporttob.ru/wp-content/uploads/2019/05/Общеразвивающая-модульная-программа-по-фитнес-аэробике.pdf](https://sporttob.ru/wp-content/uploads/2019/05/%D0%9E%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B0%D1%8F-%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0-%D0%BF%D0%BE-%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81-%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B5.pdf)
2. Глебова В. «Ритмическая гимнастика в ДОУ» URL: <https://pandia.ru/text/80/212/14617.php>
3. Жунусова Т. М. «Комплекс ритмической гимнастики, проведенной в старшей группе» URL: <https://multiurok.ru/files/kompleks-ritmicheskoi-gimnastiki-provedennoi-v-sta.html>
4. Иванова Н.Т. «Комплексы музыкально-ритмической гимнастики» URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/05/12/kompleks-utrenney-ritmicheskoy-gimnastiki>
5. Кравченко Г. «Конспект игрового стретчинга в старшей группе» URL: <https://www.maam.ru/detskijsad/-stoit-v-pole-teremok-konspekt-igrovogo-stretchinga-v-starshei-grupe.html>
6. Кульчинская М.В. «Комплекс упражнений степ – аэробики» URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/08/09/kompleks-uprazhneniy-step-aerobiki>
7. Перелыгина Н.Ю. «Комплекс упражнений игрового стретчинга для детей старшей группы» URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/01/20/igrovoy-stretching-kompleks-uprazhneniy-dlya-detey-starshey-gruppy>
8. Шишкина Т.Б «Игротанцы, как одна из форм работы с детьми физическому развитию в образовательной деятельности педагога» URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/05/27/igrotantsy-kak-odna-iz-form-raboty-s-detmi-fizicheskomu-razvitiyu>
9. Часовских М.И. «Ритмическая гимнастика для старшей группы детского сада «Солнышко». URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/02/21/ritmicheskaya-gimnastika-dlya-starshey-gruppy-detskogo-sada>
10. Томарова Е.А «Комплекс музыкальной ритмической утренней гимнастики с подушками в старшей группе» URL: <https://kladraz.ru/blogs/blog16781/kompleks-muzykalno-ritmicheskoi-utrenei-gimnastiki-s-podushkami-v-starshei-grupe.html>
11. Теплых О.А. «Ритмическая гимнастика в детском саду методическая разработка» URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/05/07/ritmicheskaya-gimnastika-v-detskom-sadu>
12. «Ритмическая Зарядка Для Детей» URL: [https://mp3fitz.com/music/ритмическая+зарядка+для+детей/](https://mp3fitz.com/music/%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%2B%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%2B%D0%B4%D0%BB%D1%8F%2B%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9/)