**Комплекс ритмической гимнастики**

**«Вспомним лето»**

**для детей старшей и подготовительной группы**

**1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**

Инструктор по физ-ре: *Ушло тихо Лето, одетое в листву.*

*И остались где-то во сне и наяву: серебряная мушка в сетях у паука,*

*не выпитая кружка парного молока. И ручеёк стеклянный, и тёплая земля, и над лесной поляной жужжание шмеля.*

*Пришла тихо Осень, одетая в туман.*

*Она с собой принесла дождей из разных стран.*

*И листьев жёлтых ворох, и аромат грибной, и сырость в тёмных норах.*

*А где-то за стеной будильник до рассвета стрекочет на столе:*

*" До бу-ду-ще-го ле-та, до бу-ду-ще-го ле-та".*

*Ребята, вы бы наверно хотели, чтобы оно никогда не кончалась, чтобы всегда было тепло, солнечно. Давайте вернём лето нашими воспоминаниями, вспомним, как было нам весело, что мы делали, как его встречали. Будем вспоминать и гимнастику выполнять.*

*Лето, лето к нам пришло! Стало сухо и тепло:*

 Спортивная ходьба.

 *По дорожке прямиком ходят ножки босиком:*

Ходьба на носках, руки на пояс.

*Руки вверх подняли солнышко достали:*

Ходьба на носках, руки вверх.

*Солнца летнего лучи так приятно горячи!:*

 Ходьба на пятках, руки за спину.

*И не надо ни сапог:*

Ходьба выпадами, руки на пояс.

 *Ни калош...*

Ходьба приставным шагом правым, левым боком.

*До чего денёк хорош!:*

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

*Вот тёплые и весёлые дождинки звонко льются с высоты:*

Бег с подскоком.

*Летний дождь идет с утра. Льется, будто из ведра.*

*Очень рада детвора:"Дождь идет, ура, ура!":*

Бег забрасыванием голени назад.

*В этот теплый дождь грибной не хочу идти домой,*

Спортивная ходьба.

*Мы приходим на поляну:*

Построение в три колонны.

**2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

**Упражнения стоя.**

1. «Полевой цветок».

*«Дышит легкий ветерок, он ласкает, он колышет полевой цветок».*

Перекаты с носка на пятки.

И.П.- о.с., руки на пояс

1. встать на носки; 2- перекат на пятки.

Повторить 8 раз.

ОМУ: Держать осанку.

1. *«По поляне мы гуляли, насекомых мы искали».*

 Переступающий шаг.

И.П.- то же.

1. правая нога на носок,
2. левую ногу на носок, правую ногу опустить в и.п.

Повторить 12 раз.

1. *«Вправо шаг, влево шаг, весело нам играть»*

 Приставной шаг.

И.П.- о.с., руки опустить вниз.

1- шаг правой ногой в правую сторону, руки свободно двигаются;

1. приставить левую ногу, на носок;
2. шаг левой ногой в левую сторону, руки свободно двигаются;
3. приставить правую ног, на носок.

Повторить 8 раз.

1. *«Сколько солнца! Сколько света! Как прекрасен летний зной!»*

И.П.- ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

1. выпад на правую ногу, правое плечо поднять вверх; 2- и.п.;
2. выпад на левую ногу, левое плечо поднять вверх; 4- и.п.

Повторить 8 раз.

ОМУ: Держать осанку.

1. *«Накупаемся вволю в речке, вволю будем загорать».*

 И.П.- то же.

1-2-3-4- круговые движения плечами вперёд;

5-6-7-8- круговые движения плечами назад.

Повторить 6 раз.

1. *«Ярко солнце светит, в воздухе тепло».*

И.П.- ноги на ширине плеч, руки за головой.

1. поворот туловища в правую сторону; 2- и.п.

 3-поворот туловища в левую сторону; 4- и.п.

Повторить 8 раз.

1. *«И куда ни взглянешь — всё кругом светло».*

 И.П.- то же.

1-2- пружинкой поворот туловища в правую сторону;

3-4- пружинкой поворот туловища в левую сторону.

Повторить 6 раз.

1. *«Теплый летний ветерок чуть травы коснулся».*

 И.П.- ноги врозь, руки в стороны.

1-2-3- пружинкой, наклон туловища вперёд; 4- и.п.

Повторить 8 раз.

ОМУ: При наклоне спина прямая, смотреть вперёд.

1. *«Ветку клёна покачал».*

И.П.- ноги врозь, руки в замок на уровне груди.

1. поднять колено правой ноги вверх, руки вниз, ладонями коснуться колена; 2- и.п.; 3-4- то же;
2. поднять колено левой ноги вверх, руки вниз, ладонями коснуться колена; 6-и.п.; 7-8- то же.

Повторить 6 раз.

ОМУ: Спина прямая, носок ноги тянуть вниз.

1. *«Ну-ка, я нагнусь, землянику соберу».*

И.П.- ноги врозь, руки в стороны.

 1-2-3- наклон пружинкой туловища вниз, правой рукой достать носок

 левой ноги; 4- и.п.

 5-6-7-8- то же, левой рукой достать носок правой ноги.

Повторить 6 раз.

ОМУ: Ноги в коленях не сгибать.

1. *«Вот кузнечик дугой ноги выгнул, и раскрылись два крыла».*

И.П.- ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-2-3- пружинкой выпад на правую ногу, руки в стороны; 4- и.п.;

5-6-7-8- то же на левую ногу.

Повторить 4 раза.

1. *«Мы гуляли, загорали, возле озера играли».*

Приставной шаг.

И.П.- о.с., руки опустить вниз.

1- шаг правой ногой в правую сторону, руки свободно двигаются;

1. приставить левую ногу, на носок;
2. шаг левой ногой в левую сторону, руки свободно двигаются;
3. приставить правую ног, на носок.

Повторить 8 раз.

**Упражнения, сидя и лёжа***.*

 13. «*"Шагай!" – поманила лесная дорожка.*

 *И вот зашагали на ножки по дорожке!»*

Попеременное движение носками ног.

И.П.- сидя на полу, упор на руки назад, ноги вместе.

1. носок правой ноги на себя;

2- носок правой ноги вытянуть вперёд, носок левой ноги на себя.

Повторить 8 раз.

ОМУ: Держать осанку.

 14. «*По тропе лесной шагаем, нам не скучно вместе с летом».*

И.П.- то же.

1. согнуть правую ногу и поставить её на пол около туловища;
2. согнуть левую ногу и поставить её на пол около туловища ;

3- выпрямить правую ногу вверх; 4- выпрямить левую ногу вверх;

1. согнуть правую ногу и поставить на пол около туловища;
2. согнуть левую ногу и поставить на пол около туловища;
3. выпрямляя правую ногу, опустить её на пол;
4. выпрямляя левую ногу, опустить её на пол.

Повторить 4 раза.

ОМУ: При поднимании ног вверх, в колени не сгибать, носки тянуть.

 15*. «Днём подсолнух в огороде улыбается погоде,*

 *По орбите круговой вертит рыжей головой».*

Круговое движение ступнями ног.

И.П.- то же.

1-2-3-4-5-6-7-8- круг ступнями в правую сторону;

1-10-11-12-13-14-15-16- круг ступнями в левую сторону.

Повторить 1 раз.

ОМУ: Круговые движения делать с сильной амплитудой.

 16. «*Сколько вкусных сладких ягод на поляночке в лесу! Раз наклон, два*

 *наклон, я их маме соберу».*

**а)** И.П.- упор, сидя сзади, ноги врозь.

1. наклон вперёд, правой рукой достать носок левой ноги; 2- и.п.;

3- наклон вперёд, левой рукой достать носок правой ноги; 4- и.п.

Повторить 4 раза.

ОМУ: При наклонах ноги в коленях не сгибать, носки тянуть вперёд.

**б)** И.П.- то же.

1-2-3-4-5- пружинкой наклоны вперёд, тянуть руки вперёд; 2- и.п.

Повторить 2 раза.

ОМУ: При наклоне стараться животом коснуться пола.

1. «Тянемся к солнышку».

*«Сколько солнца! Сколько света! Как прекрасен летний зной!»*

 И.П.- то же.

1-2-3- поднимая левую руку вверх, принять упор лёжа сзади, прогнувшись, ноги врозь с опорой на правую руку; 4- и.п.;

5-6-7- поднимая правую руку вверх, принять упор лёжа сзади, прогнувшись с опорой на левую руку; 8- и.п.

Повторить 1 раз.

ОМУ: Ноги в коленях не сгибать, туловище прямое.

 18. «*Серый маленький кузнечик прыг да прыг - на все подряд».*

**а)** И.П.- стоя на четвереньках.

1. колено правой ноги вынести вперёд, лбом коснуться колена;

2- мах ногой назад, ногу выпрямить;

3- колено правой ноги вынести вперёд, лбом коснуться колена; 4- и.п.;

 5- колено левой ноги вынести вперёд, лбом коснуться колена;

 6- мах ногой назад, ногу выпрямить;

 7- колено левой ноги вынести вперёд, лбом коснуться колена; 8- и.п.

Повторить 2 раза.

ОМУ: Сильный мах ногой назад, голову тянуть вверх.

**б)** То же, только мах ногой на 4 счёта каждой ногой.

Повторить 2 раза.

1. «*Кошечка»*.

*«Ну-а, кошка выгнув спину, солнцу подставляет, спинку согревает».*

И.П.- то же.

1- спину прогнуть, голову опустить вниз;

1. спину округлить, голову поднять вверх.

Повторить 6 раз.

 20. *«Кружат пчёлы, вьются птицы».*

 И.П.- то же.

1. мах правой ногой в правую сторону;
2. мах правой ногой в левую сторону; 3-4-5-6-7- то же; 8- и.п.

То же с левой ногой.

Повторить 2 раза.

ОМУ: Ногу в коленях не сгибать.

1. *«Собачка ищет свой хвост».*

*«Пёс Барбос бежит не за котом, а за собственным хвостом.*

 *Хитрый хвостик вьётся, в зубы не даётся».*

И.П.- то же.

1- поворот ног и головы в правую сторону;

1. поворот в левую сторону.

Повторить 6 раз.

**Прыжки:** *«Солнце греет весь день, нам играть совсем не лень»:*

 И.П.- о.с., руки на пояс.

а) Прыжки на двух ногах, повторить 10-12 раз.

 Ходьба на месте и дыхательное упражнение.

б) Прыжки ноги врозь-вместе.

 1- прыжок ноги врозь; 2- прыжок ноги вместе.

 Повторить 10-12 раз.

 Ходьба на месте и дыхательное упражнение.

в) Прыжки с поворотом.

 1- прыжок поворот туловища в правую сторону;

 2-3-4- прыжок поворот туловища правую сторону.

Повторить 4 раза.

 То же прыжками поворот туловища в левую сторону.

г) Прыжки, смещая ноги влево-вправо.

 1- прыжок, смещая ноги в левую сторону;

 2- прыжок, смещая ноги в правую сторону.

Повторить 10-12 раз.

 Ходьба на месте и дыхательное упражнение.

д) Бег с подскоком на месте.

 Ходьба на месте.

**3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

*Дыхательные упражнения.*

1. «*Вдохнём свежий воздух*».

И.П.- ноги врозь, руки вдоль туловища.

1- вдох - через стороны поднять руки вверх.

2-выдох - руки плавно опустить, произнести «Ах!».

Повторить 4 раза.

1. «*Бабочки».*

Вдох носом, сложить губы хоботком, подуть на ладошку правой руки, затем на левую.

1. «*Понюхай цветок».*

1-глубокий вдох через нос; 2- выдох через рот.

Без напряжения произнести «А-а-а!»

1. «*Подуем на правое плечо, подуем на левое плечо».*
2. поворот головы в правую сторону, подуть на плечо; 2- и.п.;

3- поворот головы в левую сторону, подуть на плечо; 4- и.п.

*Пролетело лето, как большая птица, вот уже и осень в двери к нам стучится.* Ходьба, перестроение в одну колонну.

*Но, мы грустить не будем, всем известно, что за красным летом должна прийти золотая осень, а за ней примчится белая зима, а там уж и весны жди.*