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

***«ДИСКОТЕКА С МАШЕЙ»***

**на музыку из мультсериала «Маша и Медведь»**

 ***«ПРО ВАРЕНЬЕ».***

*Вступление.* Дети двигаются врассыпную – 8 шагов, 8 подскоков, повторить и встать произвольно врассыпную.

*1 куплет* «Вертушки» справа, слева, наклонив корпус вперед.

«Это варится варенье…» - быстрое встряхивание кистями вытянутых вперед рук.

«То есть я его варю…» - «стрелочки» перед собой.

«Что на грядке…» - носочком правой и левой ноги поочередно достать до «грядки».

«Что на дереве…» - одновременно поднимать пятки от пола, а руками рисовать крону дерева.

«Все для дела…» - жест выкручивания вытянутой рукой по 4 раза справа, слева.

«…и в варенье» - быстрое встряхивание кистями вытянутых вперед рук.

*Проигрыш.* Повторить движения вступления.

*2 куплет* «Наберу-ка я кореньев…» - на «пружинке» имитировать сбор в корзинку грибов, ягод.

«Даже шишечным вареньем…» - вытянувшись на носочках вправо жестом выкручивания снимаем шишки, то же влево. Повторить 4 раза.

«Ох! Сегодня настроенье…» - прыжки с хлопками.

«Ты варись, мое варенье…» - быстрое встряхивание кистями вытянутых вперед рук.

«…необыкновенное!» - любой, придуманный детьми жест, подкрепленный соответствующей мимикой.

 ***«ПРО ДРУЖБУ»***

*Вступление.* Дети стоят врассыпную и делают плавные произвольные движения руками.

*1 куплет* «Зазвенел ручей…» - жест «волна» поочередно правой и левой рукой.

«Речка разлилась…» - «волна» сверху вниз скрещенными руками.

«Ну а вместе нам не страшно…» - шлепок по коленкам с «пружинкой», руки в стороны перед собой, правая нога на пятку. То же влево. Повторить 2 раза.

*Припев:* «Солнечные зайчики прыгают…» - любые прыжки.

«Капли разлетаются…» - на подскоках двигаются врассыпную и находят себе пару, встают лицом друг к другу и берутся за руки.

*Проигрыш.* Раскачивают руками вправо, влево.

*2 куплет*  Дети импровизируют в паре любые движения. Это могут быть: круги ладошка к ладошке, «пила», «ладушки», перевороты и др.

*Припев:* движения первого припева в парах.

*Проигрыш.* Подскоки по одному врассыпную, на окончание музыки найти нового партнера.

*Припев:* повторить с новым партнером.

*Второе проведение припева:* импровизируют движения по одному.

*Вариант:* после второго припева дети выполняют движения по показу ребенка-ведущего. Ведущие могут меняться.

***«РЫБКА ИЗ ПРУДА».***

*1 куплет.* Кулачки по два раза по коленям, по плечам, пятки поочередно поднимая от пола и пружиня. Повторить четыре раза.

*Припев:* «Даже рыбку из пруда…» - приставной шаг вправо, ладошки сложены рыбкой, руки идут за движением, то же влево. Повторить 2 раза.

«Это правда…» - выпад правой ногой вперед и «закинуть удочку», вернуться в исходное положение, то же в левую сторону. Повторить 2 раза.

Повторить движения припева.

*2 куплет.* Притопывая пяткой правой ноги и слегка пружиня, показываем указательным пальцем вытянутой вперед руки слева направо. То же с левой стороны. Другая рука на поясе. Повторить 2 раза.

*Припев.* Движения повторяются.

***«НА КОНЬКАХ».***

*Вступление.* Дети стоят в парах, руки скрещены перед собой, легко пружинят.

*1 куплет.* На первую фразу скользят, как на коньках, двигаясь по кругу. На вторую фразу двигаются в противоположном направлении.

*Проигрыш.* Перестраиваются в «саночки».

 *2 куплет.* На первую фразу двигаются в первоначальном направлении. На вторую фразу меняют направление.

*Инструментальный эпизод.* Дети врассыпную по одному импровизируют движения фигуристов: кружатся, скользят, делают прыжки и т.д.

*3 куплет.* «Ласточка» - пружинят попеременно на правой и левой ноге.

*Отыгрыш.* Снова импровизируют в движении и замирают в красивой позе.