Предоставленный комплексно-игровой ритмической гимнастики предназначен для детей средней группы детского сада и может быть использован как самостоятельный вид физкультурно-оздоровительной деятельности в режиме дня, как и в виде составной части физкультурного занятия. Продолжительность комплекса 12 минут и направлен он на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации движений).

**Комплекс образно-игровой ритмической гимнастики «два веселых гуся».**

Дети строятся в колонну по одному.

Звучит песня «Неприятность эту мы переживем» из м/ф «Приключения кота Леопольда» (муз. Б.Савельева, сл. А.Хайта).

Разновидности ходьбы

Вступление и 1 куплет:

**«радуемся»-** ходьба с хлопками.

Хлопками отмечать темп фонограммы (выполнять 56 счетов).

2 куплет:

**«К солнышку»-** ходьба на носках, руки вверх.

Выше подниматься на носки, потянуться вверх, руки не сгибать. (выполнять 16 счетов).

**«испугались грома»-** ходьба в полуприседе, руки на поясе.

Следить за осанкой, не сутулиться (выполнять 24 счета).

Проигрыш:

**«Через мокрую травку»-** ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе.

Выше поднимать колени, следить за осанкой (выполнить 8 шагов).

3 куплет:

**«По мостику»-** ходьба приставными шагами правым и левым боком (выполнить по 8 шагов каждым боком). Движения четко согласовывать с музыкой.

Проигрыш:

**«Через лужи»-** ходьба выпадами, руки на поясе.

Следить за осанкой, выполнять широкие шаги.

Звучит песня «Голубой вагон» (муз. В. Шаинского, сл. Э. Успенского).

Вступление (выполнять 34 счета)6

**«Вагончики прицепились»-** ходьба в колонне по одному, руки на плечах у впереди идущего, произносить «чух-чух».

Вступление (быстрая часть):

**«Поезд поехал» -** обычный бег.

Соблюдать дистанцию, не топать (выполнять 45 с.)

1 куплет и припев:

**«между елками»-** бег «змейкой» между предметами.

Соблюдать дистанцию, не задевать предметы.

2 куплет:

**«лошадки бегут за поездом»-** бег с высоким подниманием бедра.

Колени поднимать выше, следить за осанкой, голову не опускать.

Припев:

**«Зайчики прыгают за поездом»**- прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки согнуты предплечьями вверх, кисти вниз («лапки»).

**«Отряхнули ножки» -** бег с активным сгибанием голени, руками хлопать по стопам.

**«Поезд поехал» -**обычный бег.

Соблюдать дистанцию, не топать.

- ходьба, руки согнуты предплечьями вперед, кисти в кулак, произносить «чух-чух».

Перестроение в две шеренги.

Звучит русская народная песня «Два веселых гуся».

**«Гуси танцуют» -**

И.п. – о.с., руки на поясе.

1 – полуприсед с поворотом туловища влево;

2- и.п.;

3-4 то же в другую сторону.

Больше поворот (повторить 4 раза).

**«удивляются»**

И.п. – о.с., руки на поясе.

1 – полуприсед с поворотом туловища влево, плечи вверх;

2 – И.п.

3-4 – то же в другую сторону.

Выше поднимать плечи (повторить 4 раза).

**«Лапки показывают»**

**И.п. – о.с., руки на поясе.**

1 – левая нога в сторону на пятку;

2 – И.п.;

3-4 – то же в другую сторону.

Внимательно слушать музыку (повторить 6 раз).

**«Выглядывают»**

И.п. – ноги врозь, руки на поясе.

1 – наклон влево;

2 – И.п.;

3-4 то же вправо.

Ниже наклон (повторить 2 раза).

**«Один серый, другой белый»**

И.п. – о.с., руки на поясе.

1 – полуприседая на правой ноге, поворот туловища влево, левая нога в сторону на пятку, руки вперед книзу, ладони вверх.

2- и.п.;

3-4 – то же в другую сторону (повторить 6 раз).

**«Шипят гуси»**

И.п. – на носках. Руки в стороны книзу.

1-16 – ходьба на месте с поворотом, поочередно разгибать и сгибать кисти рук. Выше подниматься на носки, произносить «ш-ш-ш».

**«Гусиным шагом»**

И.п.: присед, руки на коленях.

1-16 – ходьба в приседе с поворотом на 360 градусов.

**«Моют лапки»**

**И.п.** – ноги врозь, руки на поясе.

1 – наклон к правой ноге, правой кистью погладить стопу;

2 – и.п.;

3-4 – то же в другую сторону.

Ноги не сгибать (повторить 2 раза).

**«Моют чище»**

И.п. – ноги врозь, руки на поясе.

1- наклон к правой ноге, правой кистью погладить стопу;

2 – пружинящий наклон, погладить стопу тыльной стороной кисти;

3 – пружинящий наклон, погладить кистью стопу;

4 – и.п.

5-8 – то же в другую сторону.

Ниже наклон, ноги не сгибать (повторить 2 раза).

**«Спрятались в канавке»**

И.п. – о.с., руки на поясе.

1-2 упор присев.

3-4 стойка. Ноги врозь, хлопок руками над головой, проинести: «ВОТ мы!»

Повторить 4 раза.

**«Ищет гусей бабушка»**

И.п. – ноги врозь, руки на поясе.

1 – поворот туловища влево, левая рука ко лбу;

2 – и.п.,

3-4 – то же в другую сторону.

Больше поворот (повторить 6 раз).

**«Расстроилась бабаушка»**

**И.п.** – ноги врозь, руки за голову.

1 – наклон влево;

2 – и.п.

3-4 то же вправо.

Ниже наклоняться, произносить «о-хо-хо!» (повторить 4 раза)

**«Рассердилась бабаушка»**

И.п. – ноги врозь, руки на поясе.

1 – наклон, хлопок руками по коленям;

2 – и.п.

Ноги не сгибать, прогибаться (Повторить 8 раз).

**«Кланяются гуси»**

И.п. – ноги врозь, руки в стороны, книзу.

1-2 наклон, прогнувшись к левой ноге, руки назад;

3-4 выпрямляясь, два хлопка руками по бедрам (наружной стороне).

Ниже наклон, активно «Хлопать крыльями» (повторить 4 раза).

**«Обнимают бабушку»**

И.п. – ноги врозь, руки на поясе.

1-2 – поворот туловища влево, руки в стороны, ладони вперед;

3-4 И.п., обнять себя за лопатки.

Шире движения, крепче «Обнимать» повторить 4 раза.

**«Прячет ножки»**

И.п.: сед, руки на поясе.

1-2 согнуть стопы;

3-4 и.п.

Колени не сгибать (повторить 8 раз).

**«Ест траву»**

И.п.: сед, скрестив согнутые ноги («по-турецки»).

1-2 наклон, коснуться ртом левого колена, сказать «ам!»;

3-4 и.п.

5-8 то же в другую сторону (повторить 4 раза).

**«Пришла лягушка»**

И.п.: сед, руки на поясе.

1 – полунаклон, хлопок правой рукой по бедру;

2 – наклон, хлопок левой рукой по колену;

3 – наклон, хлопок правой рукой по голени;

4 – наклон, схватить руками стопы, сказать «цап!»;

5-8 то же в обратном порядке.

Постепенно наклоняясь, выполнить максимальный наклон (повторить 4 раза).

**«Расстроился кузнечик»**

И.п.: сед, ноги врозь, руки за голову.

1-2 наклон влево, локтем коснуться пола.

3-4 и.п.

5-8 то же вправо.

Не сутулиться, ноги не сгибать (повторить 4 раза).

**«Лягушка складывает лапки»**

И.п.: сед, ноги врозь.

1- согнуть левую ногу;

2- согнуть правую ногу;

3 – выпрямить левую ногу;

4 – выпрямить правую ногу, и.п.

Держать спину прямо, ноги разводить как можно шире (повторить 5 раз).