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

Дошкольный возраст – это уникальный возраст для развития личности. Общеизвестно решающее значение дошкольного периода онтогенеза для становления личности ребенка, создания предпосылок его гармоничного развития.

Ритмическая гимнастика – одна из разновидностей оздоровительно-развивающего направления в гимнастике включающая в себя общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и музыкально - ритмические движения, которые подчинены определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой. Желательно, что бы эта музыка была знакома деткам.

Комплекс ритмической гимнастики включает в себя три части: подготовительную, основную и заключительную.

Представляю вашему вниманию комплекс ритмической гимнастики для детей старшего дошкольного возраста.

**Подготовительная часть:**

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята, другая опущена. Менять положение рук попеременно. Тянуть руки. Повторить 6 раз каждой рукой.
2. И.п. – стоя, руки на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, руки в стороны, вернуться в и.п. Проделать то же самое в левую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
3. И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. Наклоны вниз с попеременным касанием правой (левой) рукой левой (правой) стопы. Повторить 4-6 раз.
4. Приставные шаги с хлопками (с разным ритмическим рисунком).
5. Мягкий шаг: с носка постепенным перекатом встать на всю стопу. С поворотом на 90º (слитные и целостные движения под музыку).
6. Шаги по диагонали. 1 – шаг правой ногой вперед вправо по диагонали с хлопком вверху справа. 2 – шаг левой вперед – влево по диагонали с хлопком вверху слева. 3 – шаг правой вперед – вправо по диагонали с хлопком внизу справа. 4 – шаг левой вперед влево по диагонали с хлопком внизу слева.

**Основная часть. Ритмический танец (песня «Закрывать и открывать глаза).**

**Выполняется в кругу:**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот я вижу: куст растет в саду | Делают два полуприседания, поднимая над головой округлые руки. |
| Воробьи играют в чехарду. | Отводят руки назад слегка наклоняют корпус вперед, выполняют мелкие переступания на носках, кисти руки слегка подрагивают. |
| Вижу пса смешного своего, | Приставляют руки к голове, ладони свободно опущены («уши»), качают головой. |
| А теперь не вижу ничего. | Закрывают ладонями глаза, качая головой. |
| Вот я вижу: пыль стоит столбом, | Через стороны медленно поднимают руки, быстро шевеля пальцами. Ноги поднимаются на носочки. |
| Грузовик промчался за углом | Левую руку ставят на пояс правую «козырьком» приставляют ко лбу, слегка наклоняются вправо. То же повторяют с левой руки. |
| Вижу, как шофер ведет его, | Идут топающим шагом на месте, слегка поднимая и опуская руки, сжатые в кулаки, как бы держа руль. |
| И опять не вижу ничего. | Закрывают ладонями глаза, качая головой. |
| Вот мы видим – желтый мотылек раскачал зеленый стебелек. | Кружат на одном месте на носках, поднимая и опуская мягкие руки. |
| Видим мы, как шмель влетел в окно, | Делают вращательные движения кулачками перед грудью. |
| И опять не видим ничего | Закрывают ладонями глаза, качая головой. |
| Снова видим – выбивают кресло, | Энергично поднимают и опускают согнутую в локте правую руку, поддерживая локоть левой рукой. |
| Видим – приближается гроза. | Покачивают поднятыми вверх руками. |
| До чего же это интересно – открывать и закрывать глаза! | Разводят руки в стороны и затем закрывают ладонями глаза одновременно переступая с ноги на ногу. Повторяют 4 раза. |
| Открывать и закрывать глаза! | Закрывают ладонями глаза, качая головой. |
| Открывать и закрывать глаза! | Поднимают прямые руки верхи слегка разводят их в стороны, медленно кружатся на носках. |

**Заключительная часть:**

1. Расслабление мышц и дыхательные упражнения. И.п. стойка ноги врозь. 1-2 – руки вверх, кисти в кулак. 3-4 – сгибая, руки расслабленно вниз. 5-6 – руки к плечам, кисти в кулак. 7-8 – руки расслабленно вниз.
2. Упражнение «волны шипят»: И.п. – сед на пятках, руки внизу. 1-2 – волнообразные движения руками вперед – вверх. Обычный вдох. 3-4 – волнообразные движения руками вниз выдох через рот со звуком «ш-ш-ш».
3. И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-2 – маршируя на месте поднять обе руки вверх, сделать вдох, 3-4 – маршируя на месте опустить руки, сделать выдох.