Комплекс ритмической гимнастики **«*Прогулка по детской площадке*»** для детей ***5-6*** лет

Продолжительность: ***15 мин. 22 сек****.*

Инвентарь**: *5 обручей***

***1 песня «Когда это бывает» автор Андрей Варламов*** *Ходьба* 2.04 мин

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Название упражнений** | **Слова песни (на начало музыкальной фразы)** | **Содержание упражнения (описание, графическая запись)** | **Дозировка (кол-во раз, счетов, сек)** | **Организационно - методические указания (поправки делать по возможности, не прерывая игры, сюжета комплекса)** | **Звуки** |
| «Идем на прогулку и радуемся» | Вступление | Обычная ходьба с хлопками | 32 сч | Хлопками отмечать метрическую пульсацию музыки |  |
| «Голубь» | Когда бумажный голубь…. | Ходьба на носках, руки через стороны вверх и вниз. | 16 сч | Подниматься выше на носки |  |
| «Дождик» | И молнии сверкают… | Ходьба с высоким подниманием бедра, с хлопком ладонью по колену | 24 сч | Выше поднимать колени, спинка прямая |  |
| «Идем по травке» | Кузнечик и зори горячи… | Ходьба на пятках руки на пояс | 32 сч | Спинка прямая, голову не опускать |  |
| «Отряхнули ножки от росы» | Ла, ла, ла….. | Ходьба, сгибая голень назад наружу с хлопком ладонью по стопе | 24 сч | Следить за осанкой |  |
| «По мостику» | Вот уже тропинка… | Ходьба приставным шагом с полуприседом правым боком , руки на пояс 8 раз.  Ходьба приставным шагом с полуприседом правым боком , руки на пояс 8 раз. | 32 сч | Движения согласовывать с музыкой |  |
| «Идем и радуемся» | Ла, ла, ла…. | Обычная ходьба | 8 сч | Улыбаемся |  |
| «Обходим кочки» | То падают снежинки… | Ходьба с хлопками «змейкой» между обручами, лежащими на полу | 52 сч | Хлопками отмечать метрическую пульсацию музыки |  |
| ***2 песня «Юла» Д. Тухманов – Ю. Энтин*** *Бег* 2.02мин | | | | | |
| «Вылетела Юла» | Жу, жу, жу юла… | Обычный бег | 24 сч | Соблюдаем дистанцию, не топать |  |
| «Перепрыгивает через забор» | У сороки на заборе… | Бег с высоким подниманием бедра руки на пояс | 32 сч | Колени поднимать выше |  |
| «Завертелась Юла» | Жу, жу, жу юла…. | Бег, сгибая голень назад, руки перед грудью круговые движения предплечьями вперед | 24 сч | Голову не опускать, не сутулиться |  |
| «Качается Юла» | Надо мной земля качнулась….. | 2 прыжка на левой ноге, правая, в сторону к низу, 2 прыжка на правой, левая в сторону к низу, руки в стороны | 32 сч | Руки не опускать |  |
| «Задом наперед» | Жу, жу, жу юла…. | Бег спиной руки произвольно | 24 сч | Соблюдать дистанцию |  |
| «Как вертолеты» | Самолеты вертолеты… | Бег с поворотом на 360гр. Руки в стороны | 32 сч | Руки не сгибать, соблюдать дистанцию |  |
| «Завертелась по площадке» | Проигрыш и до конца песни | Бег «змейкой» между обручами, лежащими на полу | 96 сч | Не наступать на обручи |  |
| ***3 песня «Золота горка» Д. Тухманов – Ю. Энтин*** *ОРУ стоя*2.10 мин | | | | | |
| «Лепим куличики» | Вступление | 1-32 «лепим куличики» | 32сч | Руки не сгибаем |  |
| «Насыпаем горку» | Брось песочек…. | И. п. - стойка руки внизу в замке.  1-2 -стойка на носках руки в право к верху.  3-4 -И.п.  5-6-стойка на носках руки влево к верху  7-8 И.п. | 2 раза | Руки прямые, выше на носки поднимаемся. |  |
| «Большая горка» | Поднимайся в облака… | И.п.- основная стойка  1-2- стойка на носках руки через стороны в верх  3-4 И. п. | 4 раза | Выше подниматься на носочках. Руки не сгибать |  |
| «Норка для мышки» | Горка, горка, горочка… | И.п.- стойка ноги врозь руки к голове пальцы врозь  1-2 – полуприсед с поворот туловища вправо  3-4 -И.п.  5-6 -поворот туловища влево с полуприседом  7-8 – И.п. | 3 раза | Спина прямая, кисти рук сгибаем и разгибаем |  |
| «Широкая горка» | Горка, горка……  и Проигрыш | И.п. – широкая стойка  1-2 – наклон прогнувшись, руки вперед ладони внутрь  3-4 – руки через стороны в и. п. | 6 раза | Спину не округлять, больше потянуться вперед |  |
| «Ветер» | Ветерок подул…. | И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх.  Наклоны вправо влево руки вверх | 32 сч | Ниже наклон, руки не опускаем |  |
| «Приминаем песочек» | До чего не прочная….  и Проигрыш | И.п. - Широкая стойка  1-4 - наклон к правой, хлопая ладонями по ноге  5-8 – принять и.п.  9-16 то же к левой ноге | 4 раз  64 сч | Ноги не сгибать |  |
| «Зовем детей» | Горка, горка… | И.п. - Широкая стойка.  1-2 - поворот вправо стойка на левом колене, мах левой рукой  3-4 – и.п.  5-6 – поворот влево стойка на правом колене, мах правой рукой  7-8 – и.п. | 64 сч  8 раза | Ниже опускаемся, встаем на колено | Зовем детей  «Идите» |
| ***4 песня «Виноватая тучка»*** ***Д. Тухманов – Ю. Энтин*** *Пиковая* 1.34 мин | | | | | |
| «Наказали тучку» | Злую тучку наказали… | И.п. – стойка ноги врозь руки на пояс  1-3 – три пружинистых наклона прогнувшись с право на лево, левая рука на пояс правая в перед сгибая разгибая предплечье.  4 – и.п.  Тоже с лево на право | 16 сч | Ниже наклоняться, смотреть вперед |  |
| «Дождь капает» | Кап, кап, кап…. | Прыжки на месте на двух ногах с хлопками | 16 сч | Движения согласовывать с музыкой, прыгать мягко, на носочках |  |
| «Мыши задрожали» | Мыши сразу задрожали….. | 4 прыжкана 45 град. вправо, руки согнуты предплечьями вперед  1-прыжок с поворотом на право, 2 – полуприсед с вращением таза, 3- прыжок с поворотом на право, 4- полуприсед с вращением таза, 5- прыжок с поворотом на право, 6 – полуприсед с вращением таза, 7- прыжок с поворотом на право, 8 – полуприсед с вращением таза. 9 – 16 тоже самое в левую сторону | 16 сч | Прыгаем легко, не топаем |  |
| «Дождь капает» | Кап, кап, кап…. | Прыжки на месте на двух ногах с хлопками | 16 сч | Движения согласовывать с музыкой, прыгать мягко, на носочках |  |
| «Пес убегает» | Пес по имени Барбос….. | Бег на месте с высоким подниманием бедра, руки на пояс. | 16 сч | Выше поднимаем колено, не топать |  |
| «Дождь капает» | Кап, кап, кап…. | Прыжки на месте на двух ногах с хлопками | 16 сч | Движения согласовывать с музыкой, прыгать мягко, на носочках |  |
| «Бежим по лужам» | Ну а мы совсем не тужим …. | Бег на месте, сгибая голень назад | 24 сч | Вперед не наклоняться |  |
| « Шлепаем по лужам» | Шлеп, шлеп, шлеп… | Прыжки на месте на двух ногах в право влево, руки на пояс | 24 сч | Ноги не рассоединять, прыгать мягко |  |
| «Помахали тучке» | Тучку злую….. | И.п. - Стойка ноги врозь  1-2 - руки через стороны вверх – вдох,  3-4 - руки через стороны вниз - выдох | 16 сч | Выдох продолжительный |  |
| ***5 песня «Приходи ко мне играть» автор Андрея Варламова*** *Партер* 3.07 мин | | | | | |
| «Танцуем» | Вступление | И.п.- стойка на коленях руки на пояс,  1-поворот вправо,  2-и.п.  3-поворот влево,  4-и.п. | 32 сч | Спина прямая |  |
| «Приглашаем играть» | Пригласил Володя Таню… | И.п. – стойка на коленях руки согнуты предплечьями вверх  1-2 – наклон вперед – вправо руки выпрямить  3-4 – и.п.  5-6 – наклон вперед – влево руки выпрямить  7-8 – и.п. | 32 сч  4 раза | Наклоняемся глубже |  |
| «Лодочки» | Если дождик перестанет… | И.п. – лежа на животе руки вверх, ладони внутрь вместе.  1-7 – прогнуться  8 – и.п. | 32 сч  4 раза | ноги и руки не сгибать, максимально прогибаться | Дуем на водичку |
| «Зовем гулять» | Приходи, приходи…. | И.п. – лежа на животе прогнувшись руки вверх  Махи руками скрестно | 32 сч | Руки не сгибать и не опускать | Зовем «приходи, приходи» |
| «Парус» | Проигрыш | Лежа на животе руки за спиной в замке  1-7 –поднимаем руки  8 – и.п. | 16 сч  2 раза | Поднимаем руки выше |  |
| «Гараж» | Я люблю играть с тобою… | И.п. – упор на коленях  1-4 выпрямить ноги  5-8 – и.п. | 32 сч  4 раза |  |  |
| «Труба» | И гараж, и дом с трубою…. | И.п. – упор на коленях  1-2 – поворот туловища вправо, права рука в сторону , 3-4 - и.п.  5-6 – поворот туловища влево, левая рука в сторону, 7-8 - и.п. | 32 сч  4 раза | Колени от пола не отрывать, руку поднимать прямую, тянуться за рукой |  |
| «Машем рукой» | Приходи, приходи…. | И.п. – стойка на коленях  1- 6 – левую ногу выпрямить правую руку вверх, «помахать ладошкой»  7 - 8 – и.п.  9 -14 – правую ногу выпрямить левую руку вверх «помахать ладошкой»  14 – 16 – и.п. | 48 сч  3 раза | Ноги и руки поднимать прямые, смотреть вперед | Зовем «приходи, приходи» |
| «Одеваем чулочки кукле» | Ладно, Катя отвечала…. | Правую ногу в сторону на пятку 4 наклона к носку. На 32 сч  Левую ногу в сторону на пятку 4 наклона к носку. На 32 сч | 64 сч | Нога прямая, тянемся до носка |  |
| «Приглашаем» | Приходи, приходи…. | И.п. - стойка на коленях, руки согнуты предплечьями вверх  1-4 сед в правую сторону руки вперед  5-8 и.п.  9-16 тоже в левую сторону | 32 сч  2 раза | Смотреть вперед, спина прямая |  |
| «Солдатик» | Проигрыш | Стойка на коленях руки вдоль туловища  1-4 - Наклон назад  5-8 – и.п. | 32 сч  4 раза | Спина прямая, смотрим вперед |  |
| «Парус» | Только мы с тобой с начало….. | Стойка на коленях руки сзади в замке  наклон вперед, руки в замке поднимать вверх | 32 сч | Руки не расцеплять и поднимать выше | Выдыхаем в воду «пузыри» |
| «Идут на встречу друг к другу» | Приходи, приходи…. | И.п. – Сед ноги вместе, руки вверх  1-8 поочередно вытягивая ноги, продвижение вперед, махи руками скрестно вправо влево над головой  9-16 – тоже назад | 64 сч  4 раза | Руки не опускаем. | Говорим  «привет» |
| «Обнимаются» | Проигрыш | И.п. – сед согнув ноги руки с захватом за лопатки  1-4 ноги врозь руки вверх, в стороны  5-8 и.п. | 32 сч  4 раза | Движения широкие, крепче «обнимать» |  |
| ***6 песня «Настоящая метла» Д. Тухманов – Ю. Энтин*** *Партер* 2.17 мин | | | | | |
| «Подметаем» | Хорошо бы….. | Сед ноги врозь наклон прогнувшись к правой ноге, руки вперед, полукруг к левой ноге и обратно (4 раза.) | 16 сч  4 раза | Смотрим вперед. Движения широкие |  |
| «Песочком посыпаем» | Посыпать его… | И.п. – сед согнув ноги  1- разогнуть ноги вперед - влево  2 –и.п.  3 – разогнуть ноги вперед вправо  4 - и.п. (4раза) | 16 сч  4 раза | Ноги разгибать полностью. Руки в локтях не сгибать |  |
| «Быстро метем» | Ты мети, мети, метла…. | И.п. - лежа на спине ноги впереди  1- правая нога вперед к низу  2 - смена положения ног | 40 сч | Ноги прямые. Выполнять движения в соответствии с музыкой |  |
| «Собираем мусор» | Проигрыш | И.п. – лежа на спине, руки вверху  1-4 – наклон вперед коснуться носков  5-8 и.п. | 24 сч  3 раза | Касаться носков |  |
| «Микробы вылезли» | Что бы, что бы все…. | И.п. – сед ноги врозь  1-4 –с хлопками о пол шагаем ладошками вперед  5-8 – с хлопками о пол шагаем ладошками назад | 16 сч  2 раза | Шагаем дальше, ноги не сгибаем |  |
| «Разбежались микробы» | Ты мети, мети, метла… | Ходьба по залу в положении, упор - лежа сзади | 40 сч | Таз не опускать |  |
| «Разбежались микробы» | Ты мети, мети, метла… | Ходьба по залу упор на руки | 40 сч | Ноги не сгибаем, смотрим вперед |  |
| «Метла устала» | Проигрыш | Лежа на животе сгибание разгибание голени разноименно | 16 сч | Согласовывать движения с музыкой |  |
| ***7 песня «Дети спят»*** *Партер*1.49 мин | | | | | |
| «Дети ложатся спать» | Вступление | Лежим на спине руки в стороны | 24 сч |  |  |
| «Звездочки зажигаются» | В тишине ночной… | И.п. - лежа на спине колени согнуты к груди, руками обхватить плечи  1-4 выпрямить руки и ноги вперед в стороны  5-8 и.п. | 48 сч  6 раз | Руки и ноги больше вытягивать |  |
| «Обнимают игрушки» | Спят они обняв… | И.п. – лежа на спине  1-4 –потянуться  5-8 –лечь на правый бок, сгруппироваться, руками обхватить плечи  9-16 то же в другую сторону | 48сч  3 раза | Движения выполнять плавно, плотнее держать группировку |  |
| «Ракета» | В космос не страша... | И.п. – лежа на спине  Стойка на лопатках | 32 сч | Не разводить локти, полностью выпрямиться |  |
| «Уснули дети» | Проигрыш | Лежа на спине руки в стороны ноги врозь | 24 сч | закрыли глаза и расслабились |  |