

## **Комплекс ритмической гимнастики №1 (с обручами)**

Дети построены в одну колонну, обручи лежат на плечах предыдущего Ребенка (Предварительно рассчитались на 1-2).

Музыкальное сопровождение: лирическая мелодия.

Ход занятия:

1. Поднять обруч вверх.
2. Ногу в сторону на носок, наклон туловища с обручем к ноге (1-е номера вправо, 2-е номера влево).
3. Ноги вместе, обруч наверх.
4. И.п. (2 раза).
5. 1 обруч вверх, переложить в одну руку, 2 выпад в сторону, руку с обручем в сторону (1-е номера вправо, 2-е номера влево, 3-е ноги вместе, обруч вверх).
6. Перестроение в 2 круга, с расхождением через середину.  
2 часть упражнения:
  1. Встать на колено, обруч в одной руке впереди.
  2. Полушапагат, руку с обручем вперед.
  3. Лечь на живот «корзинка», ноги захватываем обручем.
  4. Встать, обруч вверх, поворот на 360\*.
  5. Ласточка, обруч в вытянутой руке впереди.
  6. Сидя на одном колене, обруч в обеих руках, наклон вперед.

## **Комплекс ритмической гимнастики №2 (с элементами цыганского танца)**

1. И.п.: основная стойка, руками обнять себя за плечи. Подняться на носки, опуститься.
2. И.п.: тоже, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, согнуть в локтях перед лицом, опустить вниз. Руки сопровождаются движениями головы.
3. И.п.: основная стойка. Отвести согнутую в колене ногу в сторону, чуть присесть, обе руки отвести в сторону поднятой ноги (по 4 раза в каждую сторону).
4. И.п.: основная стойка. Руки опущены, ладони вперед. Ногу выставить вперед на пятку, плечи поднимать поочередно вверх-вниз с небольшим приседанием (1-4 – вниз, 5-8 – вверх).
5. И.п.: основная стойка, руки вверх. Приставной шаг влево - вправо, руки выполняют движение «Фонарик». Приставной шаг, нога становится вперед на носок, противоположная рука – вперед.
6. И.п.: основная стойка. Руки: правая в сторону, левая – вверх. Движение ног, как в упр. №3. Правой рукой ударить по пятке правой ноги (4 раза). Затем с другой ноги. Руки после удара выполняют движение «Фонарик».
7. И.п.: основная стойка. Потрясти плечами с постепенным опусканием на колени. Наклониться вперед и назад.

- 8.И.п.: сидя на полу. 1-2 – согнуть колени, прижать к груди. 3-4 – развернуться в пол-оборота вправо, правую ногу согнуть в колене, левую отвести назад. Правая рука в упоре сзади, левую руку вынести вперед, чуть согнув в локте. То же в другую сторону.
- 9.И.п.: сидя, ноги врозь. Плавный наклон к правой ноге, вперед, к левой ноге, выпрямиться. Руки перед собой, потряхивая кистями. В правую и левую сторону.
- 10.И.п.: сидя, ноги врозь. Подъем с поворотом вправо и влево, рука выполняет движение «Фонарик».
- 11.И.п.: лежа на животе. «Кольцо», «корзиночка», «рыбка».
- 12.И.п.: основная стойка. Поворот с пропаданием в правую сторону, руки в стороны, ладони вверх (2 оборота).
- 13.И.п.: то же. Отвести правую руку в сторону, левую руку в сторону, правую руку – на левое плечо, левую руку – на правое плечо. Поворот с пропаданием в левую сторону.
- 14.И.п.: основная стойка. Маховые движения назад согнутой ногой с поворотом корпуса, руки вверх в сторону поворота. Выполняется вправо и влево.
- 15.И.п.: основная стойка. Повтор второго упражнения, но в быстром темпе. По окончании зафиксировать позу 1 на четыре счета.

### **Танцевально-спортивное упражнение №3 (Заводные куклы)**

(Музыка: гр. «Аква» «БАРБИ»).

- 1.И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки в подготовительной позиции. Движения, как у кукол. 1-4 - руки вверх во вторую позицию; 5-8 - развести в стороны; 9-10 - наклон вперед; 11-12 - выпрямиться; 13-14 – поворот вправо; 15-16 – поворот влево.
2. Присесть, всплеснуть руками.
3. И.п.: основная стойка. Переступания правой ноги на левую, руки поочередно выносятся вперед.
- 4.И.п.: то же, правая нога становится на носок, колено присогнуто, руки раскрываются в стороны с поворотом вправо. То же в левую сторону.
- 5.И.п.: основная стойка. Вращение согнутыми в локтях руками в правую и левую стороны.
- 6.И.п.: то же. Поворот вправо, левую руку вытянуть вперед. То же в другую сторону.
- 7.И.п.: основная стойка. Правую ногу поставить на носок – наклон вправо, руки через стороны сходятся над головой. То же влево.
8. Танцевальные движения (на припев).
- 9.И.п.: в парах лицом друг к другу. Наклон вперед, поочередно вытягивая вперед правую, левую и обе руки.
- 10.И.п.: основная стойка. Правую ногу, согнутую в колене, поднять вверх, две руки вынести вперед. То же левой ногой.

- 11.И.п.: то же, руки в стороны. Правую ногу отвести в сторону на носок, поднять вверх, опустить вниз на носок, приставить. То же с другой ноги.
- 12.И.п.: то же, руки перед собой. Выпад вправо – круговые движения руками перед собой. Выпрямиться, наклон головы вправо и влево. То же в другую сторону.
13. Танцевальные движения (на припев).
14. Пружинистые приседания вниз – вверх, руки как у паровозика.
15. Упор присев, упор, лежа – «кольцо», «корзиночка».
16. Заключительная поза:- «полушпагат» - «шпагат».

### **Комплекс ритмической гимнастики №4 ( с обручем)**

(Музыка: гр. «Иванушки Интернэшнл» «Подсолнух»).

- 1.И.п.: основная стойка, обруч в двух руках внизу за спиной. 1-2 подняться на носки; 3-4 опуститься. (4 раза). 1-8 переступания с одной ноги на другую.
- 2.И.п.: ноги на ширине плеч, обруч за спиной. 1-4 обруч вынести вправо – вверх; 5-8 то же влево.
- 3.И.п.: основная стойка, обруч в двух руках перед собой. 1-2 поворот обруча в вертикальной плоскости вправо, чуть согнув ноги в коленях; 3-4 то же влево.
- 4.И.п.: ноги на ширине плеч, обруч у груди. 1-4 наклон вперед, покачивая обручем; 7-8 вернуться в исходное положение.
- 5.И.п.: то же. 1-6 наклон вперед, покачивая обручем; 7-8 вернуться в исходное положение.
- 6.И.п.: то же. 1-4 поворот вправо, правая нога на носок и присогнута в колене, обручем коснуться колена; 5-8 то же влево.
- 7.И.п.: ноги вместе, руки с обручем вытянуты вверх. 1-8 прыжки через обруч; 9-16 равновесие на одной ноге.
- 8.И.п.: стоя на коленях в обруче. 1-2 сесть на пятки, руки в стороны; 3-4 то же, руки вперед.
- 9.И.п.: то же. 1-4 сесть на бедро вправо, руки вытянуты влево; 5-8 то же в другую сторону.
- 10.И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, колени прижаты к груди. 1-2 положить колени вправо; 3-4 то же влево.
- 11.И.п.: сидя в обруче . 1-16 акробатическое упражнение «березка».
- 12.И.п.: то же. 1-2 группировка, сидя, 3-4 ноги поднять вверх – в стороны, руки развести в разные стороны.
- 13.И.п.: сидя на полу, ноги врозь. 1-4 поворот вправо, прогнувшись с упором на правую руку; 5-8 то же влево.
- 14.И.п.: основная стойка, обруч перед грудью. 1-2 мах правой ногой вправо, руки с обручем поднять вверх; 3-4 то же левой ногой.
- 15.И.п.: то же. 1-2 поднять правую ногу, согнутую в колене вперед, обручем коснуться колена; 3-4 то же левой ногой.
- 16.И.п.: основная стойка. Вращение обруча на руке.
17. Одновременно с вращением обруча выполнить прыжки.

## Комплекс ритмической гимнастики №5

**«Танец с зонтиками».** (Музыка: «Улетай туча» в исп. Ф.Киркорова).

Дети принимают положение упор присев, спрятавшись за зонтиками.

1. С началом музыки из-за зонтика показываются ладошки, дети вращают ими.
2. Дети встают в полный рост, выполняют переступания с пятки на носок, выполняя движения руками:
  - 1-правая рука в сторону;
  - 2-то же левой;
  - 3-руки вместе перед грудью;
  - 4-руки скрестно перед грудью;
  - 5-руки в стороны;
  - 6-руки вверх над головой скрестно.
3. Три приставных шага вправо, круговые движения ладонью перед грудью, Четыре приставных шага влево, левая ладонь вращается перед грудью.
4. Поднять правую ногу, согнутую в колене в перед, левая рука скрестно тянется к колену. То же другой рукой и ногой.
5. 1-левую ногу в сторону на носок, правая полусогнута, вращения руками перед грудью.
  - 2- выпрямиться, руки вверх.
  - 3-4- то же другой ногой.
6. 1- шаг скрестно влево, мах ногой в сторону, руки в стороны.
  - 2- то же в другую сторону.
7. Мах левой ногой в сторону, руки в стороны.
  - 1- и.п.
  - 2- в другую сторону.
8. Выпад в левую сторону, вращения руками перед грудью (моторчик).
  - 1- и.п.
  - 2- то же в другую сторону.
9. Выпад на левую ногу, перенести тяжесть тела на правую ногу, круговые движения рукой.
10. И.п.: - упор присев. Выпрыгнуть вверх, ноги врозь, руки вверх – в стороны.
11. Бег вокруг зонтика с захлестыванием.
12. И.п.: - стоя на коленях. Мах ногой, прогнуться.
13. И.п.: - то же. Боковые махи левой и правой ногой.
14. И.п.: - лежа на животе. Выполняем «кольцо», «лодочку».
15. Стоя, зонтик в руках, бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед.
16. Ходьба приставными шагами в правую сторону 3 раза, то же в левую сторону.
17. И.п.: - упор присев, зонт лежит на полу. Прыжки вверх, ноги врозь, руки вверх в стороны.
18. Стоя на одной ноге, вторая согнута в колене, рукой взяться за согнутую ногу, прогнуться, второй рукой помахать, спрятаться за зонтик.

## **Комплекс с гимнастическими палками №6 (в парах).**

- 1.И.п.: - стоя лицом друг к другу, палки сбоку вниз, хват за концы. 1- палку вверх, 2- и.п.
- 2.И.п.: - то же. В 1- правую руку вперед, левую назад.
- 3.И.п.: - то же. В 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- в стороны, 4- вниз.
- 4.И.п.: - то же. В 1-4 (поочередно) одну руку к плечам, другую к плечам, руку вверх, другую вверх, 5-8 в обратном направлении.
- 5.И.п.: - то же. В 1-4 отведение правых рук назад одним партнером, затем другим.
- 6.И.п.: - спиной друг к другу, палки вниз сзади продольно, хват снизу. В 1 выпад вперед поочередно одной ногой и другой.
- 7.И.п.: - сесть лицом друг к другу, взяться за концы палки, руки прямые. В 1 поднять ноги в сед. углом, 2- и.п.
8. Стойка на коленях, руки в стороны, хватом за концы. В 1 поворот туловища влево, сед на пятки, 2- и.п., 3-4 – то же вправо.
- 9.И.п.: - ноги врозь, лицом друг к другу, хват за концы. В 1 наклон вперед, 2- наклон вниз, палки вниз, 3- и.п.
- 10.И.п. – стоя лицом друг к другу, палки внизу. В 1-4 поочередное приседание.
- 11.И.п. – стоя лицом друг к другу, палки внизу. В 1 поочередное перемахивание правой и левой. Начинать в одну сторону.
12. Сидя спиной друг к другу, палки к плечам. 1-2 сед углом, 3- и.п.
- 13.И.п. – стоя рядом, палку держим за концы. В 1 равновесие, палку вверх.
- 14.И.п. – то же. В 1 мах ногой в сторону, палку вверх.
- 15.И.п. – ноги врозь, лицом друг к другу, хват за концы. В 1 правую ногу на носок, наклон, палку вверх левой рукой.

## **Упражнения со скалкой №7**

- 1.И.п. – о.с. скакалка в опущенных руках. В 1 руки скрестно, 2- и.п.
- 2.И.п. – о.с. скакалка в левой руке. В 1 круговые движения, перенести скакалку через верх в правую руку, 2- через низ в левую руку.
- 3.И.п. – то же. В 1 мах рукой влево, переложить скакалку, 2 – мах вправо, 3–и.п.
- 4.И.п. – руки отведены влево. В 1 два круга вправо, поворот влево и прыжки с одной ноги на другую.
- 5.И.п. – руки вперед, скакалка хватом за концы в правой руке. В 1 махи назад – вперед, перехват скакалки впереди. Усложнение: с пружинистыми движениями ног.
- 6.И.п. – то же. Два круга скакалкой над головой с последующими кругами под ногами, чередуя прыжки через скакалку толчком одной на другую

## **Комплекс с длинными резинками в парах №8**

1. И.п. – о.с., резинка в согнутых руках у гортани. В 1 наклон головы вперед, 2-и.п.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, резинка внизу в вытянутых руках. В 1 наклон в сторону, руки вверх, 2-и.п.
3. И.п. – о.с. В 1 согнуть правую ногу в колене и перенести ее через резинку, 2- то же левой ногой, 3-4 круговые движения руками из-за спины вперед в и.п.
4. И.п. – о.с. В 1 выпад в сторону, резинка наверху 2-и.п.
5. И.п. – о.с. В 1 мах ногой назад, руки вверх, 2-и.п.
6. И.п. – сидя, руки с резинкой перед грудью. В 1 лечь на спину, руки за голову, 2-и.п. Партнеры выполняют упражнение поочередно.
7. И.п. – сидя, резинка в вытянутых руках впереди, В 1 перенести через резинку правую ногу, 2- и.п., 3-4 то же с другой ногой.

### **ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ В ЧЕТВЕРКАХ.**

- 1-перелезание через натянутую резинку.
- 2-пролезание под натянутой резинкой.
- 3-прыжки боком через резинку.

## **Упражнения со скамейками №9**

(любая ритмичная музыка)

- 1) Стойка на одной ноге, руки в стороны (на поясе).
  - 2) Стоя на скамейке: присед, наклон, движения руками и ногами, повороты с переступанием.
  - 3) Шаги на скамейку поочередно с правой и левой ноги или стоя боком к ней.
  - 4) Шаги по скамейкам, поставленным различными способами и на различном расстоянии друг от друга.
  - 5) Ходьба боком по скамейкам в парах, стоя лицом друг к другу (движения выполняются синхронно).
  - 6) «По лесенке». Из скамеек можно сделать лесенку со ступеньками разной высоты.
  - 7) Прыжки: ноги врозь, ноги вместе.
  - 8) Спрыгивания вперед, боком, назад.
  - 9) Прыжки вокруг скамеек или огибая их.
  - 10) Бег вокруг скамеек, расставленных различными способами.
  - 11) «Опорный прыжок» (опора на руки).
- Скамейки ставятся друг на друга для увеличения высоты.
- 12) «Мостики». Скамейки поставлены в два ряда. Дети передвигаются, опираясь на скамейки одного ряда руками, а другого – ногами. Расстояние между скамейками можно постепенно увеличивать.
  - 13) «Раки на тропинке». Передвижение над скамейками, поставленными в одну линию. Опора на выпрямленные руки и согнутые в коленях ноги.
  - 14) «Мишка-лентяй». Упор на прямые или полусогнутые ноги и выпрямленные руки. Передвижение над стоящими в ряд скамейками.

- 15) Приставные шаги по скамейкам с одновременным ведением мяча об пол.  
16) То же. Удары мяча об пол то справа, то слева (поочередно).  
17) То же. Подбрасывание мяча вверх.  
18) То же. На каждый шаг небольшой мяч (любой предмет) проносится под прямой или полусогнутой ногой.  
19) «Отжимание». Руки на полу, колени на скамье.

## **Танцевально – ритмическая гимнастика №10** (Песня Муренки М. Пляцковский, Ю. Антонов)

### Упражнения в седах и упорах

#### **Вступление.**

И.П. – сед на пятках, руки на бедрах.

#### **Первый куплет.**

А. 1-2- наклоны вправо, указательные пальцы к голове (рожки).

3-4-И.П.

5-8- повторить счет 1-4 в другую сторону.

Б. – повторить движение части А.

В. 1-2 наклон вперед с полуповоротом направо, руки в стороны- наружу, ладонями вверх.

3-4-И.П.

5-8- повторить счет 1-4 в другую сторону.

Г. – повторить движение части В с полуповоротом налево.

Д. 1-2- встать на колени, руки вверх – наружу.

3-4-И.П. сед на пятках.

5-6 – наклон вперед, руки назад.

7-8-И.П. сед на пятках, в конце – упор стоя на коленях.

#### **Припев:**

А. 1-4-четыре шага вперед в упоре, стоя на коленях.

5-8-три наклона головой вперед (повторить три раза: му-му-му; му-му-му; му-му-му)

Б. 1-2-правую руку вверх. 3-4-И.П.

5-6-левую руку вверх. 7-8-И.П.

В. 1-2-правую ногу назад.

3-4-И.П.

5-6-левую ногу назад.

7-8-И.П.

Г. – повторить движения части А, счет 1-4, передвигаясь назад.

5-8 – три движения тазом (хвостиком) вправо, влево, вправо (повторить три раза).

Д. – повторить движения части Б.

Е. – повторить движения части Б.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев:** повторить упражнения припева.

## **Комплекс ритмической гимнастики №11**

1. И.п.: основная стойка. Подтягивание. Поднимание рук через стороны вверх и поочередное опускание левой, затем правой руки, сгибая ее в локте перед собой.
2. И.п.: стойка ноги врозь. Выпад правой ногой, правую руку в сторону, потянуться за ней. То же в другую сторону.
3. Наклоны в сторону – вперед по диагонали, полукруг в левую сторону – выпрямиться. То же в другую сторону.
4. И.п.: основная стойка. Руки на поясе, округлить спину, вывести локти вперед, полу присед на носках, расправить плечи, развести локти в стороны, опуститься на всю ступню.
5. «Степ – тач» - приставные шаги с касанием в разные стороны, с поворотом на 90 градусов.

### **Основная часть (ритмичная музыка)**

6. И.п.: основная стойка. Шаги на месте – 24 счета, переходящие в поднимание на носки – 24 счета, «кросс – степ» с вращением рук в локтевых суставах в одну и другую стороны.
7. Шаги вперед с продвижением: шаг правой – левой в сторону на носок, левая рука вперед – вверх, то же другой ногой, на 8 счетов, спиной возвращаемся назад, руки в стороны слегка согнуты в локтях, соединяя лопатки. Ноги меняем поочередно: правая в сторону, приставить, левая в сторону, приставить.
8. Прыжки на месте – руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки и выбрасываются поочередно вниз, в сторону, вперед, вверх.
9. Упражнения выполняются с гантелями.
- И.п.: ноги врозь, руки с гантелями на бедрах. Шаг правой, левая на носок, левая рука вправо – вперед. Вернуться в и.п. То же другой ногой и рукой.
10. И.п.: основная стойка. Руки опущены вниз, полу присед, руки согнуть в локтях, кисти повернуты к плечам. Вернуться в и.п., полу присед – руки в стороны, вернуться в и.п. (упражнение выполняется с напряжением).
11. И.п.: ноги вместе, полу присед, руки согнуты в локтях с гантелями, выпрямляясь вверх, отводим руки назад, локти вверх.
12. И.п.: ноги врозь, поднимание прямых рук вперед, кисти повернуты вниз.
13. И.п.: вторая позиция, руки на поясе. Приседание на правой – левая нога на носок на 4 счета, приседание на двух ногах – колени в стороны, 4 счета, приседание на левой ноге, правая на носок.
14. «Степ – тач» - для отдыха.
15. И.п.: а) стоя на левом колене, левая рука на полу, правая нога на носке, правая рука на поясе – поднимание ноги в сторону 5-6 раз, то же другой ногой; б) И.п.: лежа на левом боку, рука под головой, махи правой ногой в сторону, вверх, назад по 5-6 раз. Повторить с другой ноги.
16. И.п.: лежа на спине руки в стороны, ноги вверх, отвести левую ногу в сторону, вернуться в и.п. То же правой ногой. Разведение обеих ног в



стороны. Для отдыха – ноги, согнув, прижать к себе («группировка»), сесть ноги вместе, наклон вперед, потянуться.

17. И.п.: лежа на спине упор на локти. Полу поднимание таза вверх 5-6 раз, ступни на ширине плеч. Стопы вместе – 6-8 раз. Левая стопа стоит, правая нога согнута в колене и лежит на левом колене – 5-6 раз, то же с другой ноги.

18. Упражнение для растягивания мышц бедра: в и.п. лежа на спине согнуть ногу к себе, выпрямить вверх, покачивающее движение, опустить вниз. То же другой ногой. Перейти в сед на правое бедро – левую ногу вверх, взять за пятку, покачивающее движение, растяжка. То же другой ногой.

19. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни ног стоят на полу, руки за головой. Поднимание головы и плеч, спина на полу (пресс сверху).

20. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднимание ног («ножницы») до прямого угла и опускание двух ног вместе.

21. И.п.: лежа на спине, ноги согнуть в коленях, левая, согнутая в колене, лежит на правой. Руки за головой. Поднимание правого плеча, правым локтем коснуться левой коленки. По 15 раз каждым локтем.

22. И.п.: сед на пятках, руки на коленях. Отведение левой руки в сторону на 4 счета, затем правой руки, на 8 счетов обе руки отвести в стороны. Круговое движение за рукой вперед, наклоняясь вперед – в сторону в одну и в другую сторону.

## **Заключительная часть**

23. Упражнения для восстановления и расслабления. «Волна» - справа - налево и обратно. Круговые движения правой рукой снизу – вверх – в сторону, то же другой рукой и двумя руками вместе.

24. Выпад правой ногой в сторону, потянуться за правой рукой, выполняющей круговые движения в локтевом суставе. То же в другую сторону.

25. Шаг правой ногой в сторону, круговое движение правым плечом назад. То же в другую сторону. Стоя на месте, круговые движения двумя плечами назад и вперед.

26. Медленные наклоны головы вперед, отводя вперед как можно дальше подбородок и втягивая его назад.

27. И.п.: ноги врозь, руки на коленях – круглая спина, прогибание в поясничном и грудном отделах позвоночника, мягко переходящее из одного положения в другое.

28. Руки через стороны вверх – вдох, плавно опуская вниз – выдох.