Комплексы танцевально - ритмических гимнастик

Подготовила: Бунтова Е.В.

Ритмическая гимнастика «Часики»
Музыкальное сопровождение из мультфильма «Фиксики»- Часики.
(для детей старшего дошкольного возраста)

И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки внизу.

Вступление:

На «раз» присев руки за спину. Голову опустить.
На «два» - и. п. повторить 4 раза

1-й куплет

1 фраза: Тики - подскок на правой ноге, локоть правой руки к левой ноге
Тики - Подскок на левой ноге, локоть правой руки к левой ноге.
2 фраза: На каждый счет. Три прыжка на двух ногах руки вдоль туловища.
4-5 фраза – повторить 1-2. На последний «так» прыжок ноги врозь
6 фраза: Наклон вперед, руки отвести назад. (На каждый счет-3 раза)
Повторить два раза.

«Тики-так» - три прыжка вправо, руки вдоль туловища.
«Тики-так» - три прыжка влево, руки вдоль туловища.
8 фраза: Выбрасываем прямую правую, левую, правую ноги.
«ни как»- прыжок ноги вместе.

2-й куплет:

1фраза: и.п тоже. На раз- шаг ногой вправо, руку отвести в сторону, голову наклонить к правому плечу.
На два- и.п
2 фраза –то же в другую сторону.
3-4 фразы – повторить 1-2.
5 фраза: на «раз» Приставной шаг вправо руки рисую снизу круг.
На «и»- присесть, руки внизу.
6 фраза : -повторить в другую сторону.
7-8 фраза –повторить 5-6 фразу.

Припев.

«Тики-тики» - шаг вперед правой н0гой, рука левая согнута в локте вперед; шаг вперед левой нагой, рука правая согнута в локте вперед.
«Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища.

«Тики-тики» - шаг назад правой ногой, рука левая согнута в локте вперед; шаг назад левой ногой, рука правая согнута в локте вперед.

«Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища.

9 фраза:

«Часики идут» - три прыжка вправо, руки вдоль туловища.

«Часики идут» - три прыжка влево, руки вдоль туловища.

10 фраза: Выбрасываем прямую правую, левую, правую ноги.

« никак»- прыжок ноги вместе.

Припев.

«Тики-так-» сели на корточки девочки, мальчики стоят.

«Тики-так»- сели на корточки мальчики, девочки встали.

«Нам без…» - сели на корточки девочки, мальчики встали.

«ни...»- сели мальчики . девочки встали. –на последний «как» - встали мальчики.

Проигрыш:

И.п–ноги в шестой позиции, руки полочкой перед грудью, пальцы в кулак.
В какую сторону движемся, та рука и сверху.
На «раз» - правую ногу в сторону присесть, руки «окошко» открыть.
На «и»- приставить левую ногу, «окошко» закрыть.
На 4 счета поменять руки местами (теперь лежит левая сверху).
На «два» - тоже самое в другую сторону.
На «три, четыре» -повторить фигуру 1-2.Сделать всего 4 раза в одну сторону и четыре раза в другую.

Припев.

«Тики» - поворот прыжками вокруг себя, руки на поясе.
«Так» - прыжок, зафиксировать движения ноги на ширине плеч, руки внизу.

Повторить два раза.

«Нам без ..» - Выбрасываем ноги вперед правую, левую, правую.

«никак»- прыжок ноги вместе руки внизу вдоль туловища.

Припев.

«Тики-тики» - шаг вперед правой н0гой, рука левая согнута в локте вперед; шаг вперед левой ногой , рука правая согнута в локте вперед.

«Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища.

«Тики-тики» - шаг назад правой нщгой , рука левая согнута в локте вперед; шаг назад левой нагой , рука правая согнута в локте вперед.

«Так-так-так» - три прыжка на прямых ногах, руки вдоль туловища.

«Часики идут»- И.п. ноги в шестой позиции руки внизу кисть отведены в стороны.

На «раз»- пружинка, правая рука вперед, левая назад.
На «два»- и.п.
На « три»- левая вперед правая назад, пружинка.
На «четыре» - и.п.
Повторить 16 раз, на последний аккорд: Прыжок ноги врозь, наклон вперед, руки назад.

Комплекс ОРУ в кругу,
под музыкальное сопровождение: композитор - Василий Богатырев
«Коньки» из мультфильма «Маша и медведь»
(для детей второй младшей группы)

«Расправляем крылышки»
И.П - О.С .Поднимаем руки вверх через стороны, становимся на носки; Опускаем вниз –И.П.

«Чистим крылышки»

-И.П.- ноги вместе ,руки к плечам. Повороты в правую и левую сторону, машем «крылышками».

«Танцуем»

-.П.- руки внизу, ноги на ширине плеч. Повороты правую и левую сторону.

«Ищем зернышки»

- И.п. руки внизу, ноги на ширине плеч. Наклоны вперед.

«Клюем зернышки»

-И.П.- руки внизу, ноги на ширине плеч. Присесть , руки через стороны, постучать по полу, сказать «Клю - клю»

«Учимся летать»

-.П. – О.С, руки к плечам. Пружки на месте с взмахом рук на 4 счета, переменно с ходьбой. Восстановить дыхание.

Ритмическая гимнастика с гимнастическими палками, под любую ритмическую музыку.
(для детей старшей группы)

1. И.п.- ноги на ширине плеч, палка в двух руках низу.
   1-8 -На раз – палка вверх, на два – за голову, три- вверх, четыре – исходное положение.

2. И.п.- ноги на ширине плеч, палка впереди
   1-2 - На раз – поворот вправо с палкой, на два - влево.
   3-4 – поворот, с палкой отставляя противоположную ногу.
   Повторить 3 раза
3. 1-2 – присесть, поворот палки.
   3-4 –присесть, поворот палки в другую сторону.
   5-8 – повторить.
4. 1-3 - наклоны вперед, палка вперед.
   4 - выпрямиться, палка вверх.
   5 – палка к груди.
   Повторить 3 раза.

4. И.п. - палка вертикально у правой ноги, в правой руке, левая за головой.
   1-8 – обходим палку на носках.
   1-8- в другую сторону.
6. И.п. ноги на ширине плеч палка в низу.
   1- прыжок на правую ногу, левая нога отведена в сторону.
   2- Прыжок на левую ногу, правая нога отведена в сторону.
   3-8 – повторить прыжки
7. И. п. – то же .
   1-8 – прыжки «ножницы».
   1-8 – прыжки «ножницы», палку поднимаем вверх и опускаем медленно.
8. 1-4 –шаги на месте палка внизу.
   1-2 шаги прямо.
   3-4 – поворот вправо.
   5-6 –поворот вправо.
   7-8 поворот вправо.
   1-8 – то же самое влево
9. 1-4 - вдох-выдох.

Ритмическая гимнастика под музыку из сказки «Красная шапочка», поет Юлия Началова и группа «Непоседы» (для детей старшего дошкольного возраста)

Проигрыш: И.П.-О.С.

1-8. На «раз» - руку правую вверх, пятку правой ноги оторвать от пола.
На «два» - поменять движение с другой ноги и руки.

1-й куплет:

И.П.- ноги на ширине плеч. Руки у груди согнуты в локтях.

1-я фраза: и.п. ноги вместе, руки согнуты у плеч. На «раз» - руки вверх, ногу отставить назад. На «Два» и.п.
2-я фраза: то же с другой ноги. (6 раз)
3-я фраза: (*топать, прыгать и бежать)* руки в стороны, ладони вверх, высоко поднимая бедро поскоки на каждый счет.
4-я фраза: и.п. ноги на ширине плеч руки согнуты в локтях у плеч. На «раз» - присесть слегка.
На «два» - поднять руки вверх, вправо выпрямиться;
3-4 в другую сторону то же повторить.
5-я фраза: наклон туловища вниз. Руки прямые вниз, перекат туловища в другую сторону. И.п.
6-я фраза: повторить фразу 4.
7-я фраза: повторить фразу 5 в другую сторону.

Припев:

1-2. Ах… - Два боковых галопа вправо, руки рисуют круг вправо.
3-6. В Африке.. - четыре подскока вокруг себя вправо, руки прямые вверху ладони повернуты друг к другу.
7-8. Проигрыш - покачивание влево, вправо. Руки вверху.
1-6. То же самое в другую сторону.
7-8. Проигрыш покачивание влево, вправо. Руки внизу.
9-10. Два боковых галопа вправо, выпад руками показать «крокодила»
11-12 . Два боковых галопа влево, присесть ноги на ширине плеч руками показать « обезьяну»
13-14. Поскоки вокруг себя, наклон вперед показать «крылья попугая»(повторить два раза.

2-й куплет:

И.п. ноги на ширине плеч, руки полочкой у груди.
1-я фраза: упражнение «моталочка» руками вниз.
2-я фраза: упражнение «моталочка» руками вверх.
3-я и 4-я фразы повторить.
5-я фраза: выпад вправо «моталочка» руками.
6-я фраза: выпад влево «моталочка» руками.
7-я и 8 фразы: повторить5 и 6 фразы.
9-я фраза (*буду здрасте говорить)* прыжком ноги вместе руки через стороны вниз.

Припев: повторить.

Проигрыш: И.п. сед на ковре, упор сзади.
На «раз» согнуть правую ногу, на «два» выпрямить.
3-4 - то же с другой ноги.

3-й куплет:
И.п. сед на ковре, упор сзади.
С 1-й по 4-ю фразу: на «раз» согнуть ноги в коленях ,на «два» выпрямить.
С 5-й по 8 фразу наклоны к ногам поочередно.
9-я фраза: (*руки ноги береги)*- встать.

Припев: повторить.
На последний проигрыш прыжки на двух ногах, на, «раз» ноги врозь на «два» вместе, руки на поясе.
На последний аккорд-ВДОХ- руки вверх, ВЫДОХ- руки вниз

Комплекс ритмической гимнастики «Лимонадный дождик»
исполнитель детская студия «Дельфин».
(для детей старшего дошкольного возраста)

Проигрыш:

Поскоки на каждый счет руки у груди согнуты в локтях, сгибаются и разгибаются на каждый счет. (16 раз).

1-й куплет:

1-я фраза: на «Раз» присесть руки к коленям, на «два» выпрямиться вправо
3-4: то же в другую сторону.
2-я фраза: поворот на носках, руки вверху, в правую сторону.
3-я фраза: повторить 1-ю фразу.
4-я фраза: повторить 2-ю фразу.
5-я фраза (*лимонадный дождик)* - поскоки вперед, руки на поясе
6-я фраза *(это просто рай)* – прыжки ноги врозь руки на поясе.
7-я фраза: поскоки назад, руки на поясе.
8-я фраза: прыжки ноги врозь руки на поясе.
9-я фраза (*лимонадный дождик)*и.п. пятки вместе носки врозь, руки на поясе;
на «Раз» выставить правую ногу на пятку, на «Два» и.п.
3-4 то же с левой ноги, руки на поясе.
10-я фраза и до конца повторяем 9-ю фразу.

Проигрыш:

И.п.- пятки вместе носки врозь, руки на поясе;
-на «Раз» прыгнуть выставить правую ногу вперед на носок, на «два» ударить об пол;
3-4 - то же левой ногой (4 раза);
-упражнение «болтушка» (ногами) в сторону (4 раза);

Повторить проигрыш 2 раза.

2-й куплет:

1-я фраза: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

На «раз» шаг левой ногой правое колено поднять, перенести вес на левую ногу, на «два» шаг правой ногой, левое колено поднять, перенести вес на правую ногу.
2-я фраза: 1-4 - поворот влево, руки на поясе.
3-я фраза: На «раз» шаг правой ногой, левое колено поднять, перенести вес на правую ногу, на «два» шаг левой ногой, правое колено поднять, перенести вес на левую ногу.
4-я фраза: 1-4 - поворот вправо, руки на поясе.
5-я фраза: (*шоколадный ветер*) – машем руками над головой, показываем «ветер»
6-я фраза: машем руками над головой, показываем «ветер»
7-я фраза: (*губы в шоколаде)*- наклон вперед, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
8-я фраза *(в шоколаде нос)*- слегка прогнуться назад, машем у носа руками.
9-я фраза (*шоколадный ветер)* – машем руками над головой, показываем «ветер»
10-я фраза и до конца - повторяем 9-ю фразу.

Проигрыш:

И.п. - пятки вместе носки врозь, руки на поясе;
на «раз» прыгнуть, выставить правую ногу вперед на носок, на «два» ударить об пол; 3-4 - то же левой ногой (4 раза);
упражнение «болтушка» (ногами) в сторону (4 раза);
Повторить проигрыш 2 раза.

3-й куплет:

1-я фраза: на «раз» шаг правой ногой, на «два» левая нога на пятку. Руки раскрыть в стороны.
2-я фраза: 4 поскока в левую сторону.
3-я фраза: на «раз» шаг левой ногой, на «два» правая на пятку. Руки раскрыть в стороны.
4-я фраза: 4 поскока в правую сторону.
5-я фраза: (*малыши довольны)* – пружина, руки на поясе.
6-я фраза: (*все кричат ура*)- руками помахать вверху и крикнуть «УРА!»
7-я фраза: *(мороженное вкусное)*- приседания в правую и левую стороны, руки на поясе.
8-я фраза: приседания в правую и левую стороны, руки на поясе.

9-я фраза: (*сладкие снежинки)*- машем руками над головой, покачиваемся вправо влево.
10-я фраза и до конца - повторяем 9-ю фразу.

Проигрыш: повторить.

Второй проигрыш - поскоки по кругу, руки свободно.
На слова *(дождик лимонадный*) – показать руками «дождик»;
(*ветер шоколадный*) - покачать руками над головой;
(сладкие снежинки) – показать «фанарики» над головой;
(это просто КЛАСС) – прыгнуть показать большой палец и крикнуть «КЛАСС!».

Комплект О.Р.У. на музыку А.Варламова,
слова Р.Паниной « Раз, два, три»
(для детей старшего дошкольного возраста)

Дети делают подскоки и разбегаются врассыпную по залу.
1-8. Разминаем стопы, руки на поясе.
1-8. Разминаем стопы, руки в стороны.(на 4счета)
1-8 . Разминаем стопы, руки поочерёдно вперёд- назад.(на 4 счета)
1. куплет
А.- *Потягивание*. На раз - ногу на носок назад, руки вверх, на два – ногу приставить, руки у груди, на три – четыре - тоже с другой ногой.
Проигрыш: 1-4 – наклоны головы в стороны. (8 раз)
Б.-*Повороты туловища*. На раз ногу в сторону на носок, рука левая в сторону, голову повернуть в ту же сторону, на два - ногу приставить, руки у груди, на три - четыре - тоже в другую сторону.
(8 раз)
Припев:
Три медленных приседания (садятся на ковер).
И.П.- Упор сидя.
Проигрыш, разминают ступни ног, голова вправо-влево.
А.-*Махи ногами 1-4,* поочередно поднимают правую и левую ноги.
(носок тянут, ноги прямые).
Б.-*Повороты бедер*
1- 4 .И. П. –ноги слева на крест, на два – поменять ноги в другую сторону.(8 раз)

Припев:

1- 8: И.П.- лежа на животе, руки у груди, делают махи ногами на каждый счет.

Проигрыш: 1- 4 стоя разминают стопы ног.

А.-*Приседания.* И.П. -Ноги на ширине плеч, руки внизу. Делают круговые движения руками, при этом приседая, руки то вправо, то влево.(6 раз)

Б.-*Наклоны вперед.* И.П. -Ноги на ширине плеч, руки внизу. На «раз» – наклонить туловище вперед, левую руку вперед , правую вытянуть назад. На «два» - И.П. На «три- четыре» –тоже самое другой рукой.(6 раз)

Припев:

На 1-3 делают шаги вперед, на четыре подскок и хлопок руками. На 5-7 делают шаги назад, на 8-подскок и хлопок руками.

Повторяют упражнение 4 раза.

Прыжки И.П.– О.С. На раз - делают прыжок вверх, ноги в стороны руки вверх, на два - И.П.(6 раз)

На последнем прыжке дети группируются, при приземлении обхватывают колени руками.

Разминка: «В поход» Текст (Е.Г.Сайкиной) ,
музыка и движения подобранны самостоятельно.
Для детей младшей и средней группы.

Отправляемся в поход,
Много нас открытий ждёт.
Мы шагаем друг за другом,
Лесом и зелёным лугом.
Звучит «Вместе весело шагать» В. Шаинского ,дети маршируют по залу.

(«Чок-чок»; муз.Малеевская)

Мостик в стороны качался, — ходьба на носках, руки в стороны
А под ним ручей смеялся.
Мы по мостику пойдём,
На тот берег попадём!

Дальше - глубже в лес зашли,
Налетели комары - — выполняют ритмичные хлопки,
Руки вверх над головой, — высоко поднимая колено то левой, то правой ноги

А внизу хлопок другой!

Комаров всех перебьем
И к болоту подойдем.

Перейдем преграду вмиг — прыжки на двух ногах с
Мы по кочкам: прыг, прыг, прыг. — продвижением вперед , руки на поясе

Раз-два, раз и два- — шаг поскоком
Позади уже вода!

Под кустом пролезть не страшно — ползут на четвереньках
И под елкой не опасно
Друг за другом успевайте
Только ветки не сломайте

Дальше по лесу шагали — (рус.нар. Плясовая «Барыня»)
И медведя увидали — имитируют ходьбу медведя
Руки на пояс мы кладем, — идут «качающимся» шагом
И вразвалочку идем.

Зайчик быстрый скачет в поле,
Очень весело на воле. — («Песенка зайчиков» муз.А. Филиппенко)
Подражаем мы зайчишке, — имитируют прыжки зайца
Непоседы - ребятишки!

За кустами - чудеса – — (рус.нар. Плясовая «Барыня»)
Появляется лиса, — имитируют движение лисы
Ходит мягкою походкой, — идут мягким, пружинным шагом
Очень хитрая плутовка!

(«Чок-чок» муз.Малеевская)

Крылья пёстрые мелькают — дети выполняют лёгкий бег на полупальцах,
-Это бабочки летают,
кружатся, взмахивая
Над цветочками резвились, — руками
Всё летали и кружились.

Мы шагаем, мы шагаем, — («Чок-чок» муз. Малеевская)
Выше ноги поднимаем! — маршируют, замедляя движение,
Дышим ровно, глубоко, — делают глубокий вдох и выдох

Видишь, как идти легко!

Строевая ходьба вокруг по залу с выполнением упражнений.
Песня «Детский сад» в исполнении группы «Дельфин»

1. 1- 16 – обычная ходьба.
2. 1- 32 – ходьба с высоким поднимание колен.
3. 1-8 – обычная ходьба с упражнениями для рук (вперед выпрямить, вверх поднять, в стороны развести, вниз опустить).
4. 1-16 - семенящие шаги на носках.
5. 1-16 – ходьба как «пингвины»
6. 1-16 – руки на поясе, шаг с пятки на носок.
7. 1-16 - семенящие шаги на носках.
8. 1-16 – ходьба как «пингвины»
9. Произвольные прыжки
10. 1-8 широкий шаг.
11. 1-36 – бег с захлестом голени.
12. 1-16 – ходьба с высоким поднимание колен.
13. 1- 16 – обыкновенная ходьба.