

Комплекс ритмической гимнастики для детей.

1. 1– шаг правой вперед, руки согнуть к плечам; 2 – приставляя левую, полуприсед, руки вниз; 3 – 4 – то же, счет 1, 2 с другой ноги; 5 – 8 – повторить счет 1 – 4. Повторить 12 раз.

2. 1 – 2 – с повтором налево выпад правой назад; правая рука другой в сторону вперед; 3 – 4 – с поворотом направо выпад левой назад; левая рука другой в сторону вперед; 5 – 8 – повторить счет 1 – 4. Повторить 10 раз.

3. 1– полуприсед на левой, мах правой в сторону, руки в стороны; 2 – О. С.; 3 – полуприсед на правой, мах левой в сторону, руки в стороны; 4 – О. С.; 5 – 8 – повторить счет 1 – 4. Повторить 8 раз.

4. 1– полуприсед на левой, правая вперед – в сторону мах согнутой, руки согнуты к плечам; 2 – стойка ноги врозь, руки вниз; 3 – 4 – то же, счет 1, 2 с другой ноги; 5 -8 – повторить, счет 1 – 4. Повторить 8 раз.

5. 1– шаг правой назад, руки согнуты к плечам; 2 – приставляя левую, полуприсед, руки вниз; 3 - 4 – тоже, счет 1, 2 с другой ноги, 5 – 8 – повторить счет 1 – 4. Повторить 8 раз.

6. 1– 2 – выпад правой назад, руки на каждый счет вперед, в стороны, согнуть; 3 – 4 – выпад левой назад, руки на каждый счет вперед, в стороны согнуть, предплечья вверх; 5 – 8 – повторить счет 1 – 4. Повторить 8 раз.

7. 1– полуприсед на левой, правую согнуть назад, руки вверх; 2 – стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам; 3 – 4 – то же, счет 1, 2 с другой ноги; 5 – 8 – повторить счет 1 – 4. Повторить 10 раз.

8. 1– полуприсед на левой, мах правой согнутой вперед, руки согнуты в стороны, предплечья вверх; 2 – стойка ноги вместе, руки согнуты в стороны, предплечья вверх; 3 -4 – то же, 1, 2 с другой ноги; 5 – 8 – повторить счет 1 – 4. Повторить 10 раз.

Комплекс ритмической гимнастики для детей

1. 1– 8 – 4 раза выставление ноги на пятку вперед; руки на каждый счет вперед, вверх, в стороны, вниз вперед, левую согнуть к плечу, левая прямая, вниз. Повторить 10 раз.

2. 1– 8 – 4 выпад назад; руки на каждый счет согнуты вперед скрестно перед грудью; согнуты вверх, предплечья друг на другом; согнуты в стороны, предплечья вверх; хлопок по бедрам; 2 хлопка по плечам скрестно; 2 хлопка по ягодицам. Повторить 8 раз.

3. 1– 4 – 2 маха согнутой вперед (левой и правой) на прыжках; 5 – 8 – прыжки на двух с поворотом на 360, правая рука в сторону. Повторить 10 раз.

4. 1– 2 – шаг правой в сторону, полуприсед, хлопок по плечам скрестно, хлопок по бедрам; 3 – 4 – О.С., 2 хлопка в ладоши; 5 – 8 – то же, счет 1 – 4 в другую сторону с другой ноги. Повторить 8 раз.

5. 1– 4 – 4 шага на месте с небольшим наклоном вперед; 5 – 8 – 4 прыжка на двух, руки вверх, хлопки в ладоши. Повторить 10 раз.

6. 1– 2 – приставной прыжок вправо (галоп в сторону), руки на каждый счет: 1 – вниз и согнуть; 2 – вниз; 3 – 4 – 2 шага на месте с правой, руки согнуты

вперед, пружинящие движения руками вперед, назад на каждый счет; 5 – 8 – то же, счет 1 – 4 – в другую сторону с другой ноги. Повторить 8 раз.

7. 1 – 8 – 1 – шаг правой вперед – вправо; 2 – шаг левой вперед – влево, небольшой полуприсед; 3 – шаг правой назад в И. П.; 4 – шаг левой назад, приставляя к правой. Повторит 10 раз.

8. 1 – 4 – 2 приставных шага вправо с разворотом стопы и бедра левой (нога на носок), левая рука, согнутая вперед, полукруг рукой влево – вверх; 5 – 8 – то же в другую сторону с другой ноги, полукруг правой рукой. Повторить 10 раз.

Комплекс ритмической гимнастики с обручем.

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 "Танец с зонтиками".

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 вперед, 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.
 - 1-и.п.
18. Стоя на одной ноге, вторая согнута в колене, рукой взяться за согнутую ногу, прогнуться, второй рукой помахать, спрятаться за зонтик.

Комплекс ритмической гимнастики с гимнастическими палками (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. 1-правую руку вперед, левую назад.
3. И.п. - то же. 1-руки в стороны, 2-руки вверх, 3-в стороны, 4-вниз.
4. И.п. - то же. 1-4 (поочередно) одну руку к плечам, другую к плечам, руку вверх, другую вверх, 5-8 в обратном направлении.
5. И.п. - то же. 1-4 отведение правых рук назад одним партнером, затем другим.
6. И.п. - спиной друг к другу, палки вниз сзади продольно, хват снизу. 1 выпад вперед поочередно одной ногой и другой.
7. И.п. - сесть лицом друг к другу, взяться за концы палки, руки прямые. 1 поднять ноги в сед. углом, 2-и.п.
8. Стойка на коленях, руки в стороны, хватом за концы. 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. 1 наклон вперед, 2-наклон вниз, палки вниз, 3-и.п.
10. И.п. - стоя лицом друг к другу, палки внизу. 1-4 поочередное приседание.
11. И.п. - стоя лицом друг к другу, палки внизу. 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. 1 равновесие, палку вверх.
14. И.п. - то же. 1 мах ногой в сторону, палку вверх.
15. И.п. - ноги врозь, лицом друг к другу, хват за концы. 1 правую ногу на носок, наклон, палку вверх левой рукой.