



**Материал подготовила инструктор  
по физической культуре  
Прокопенко Ирина Владимировна**

**Консультация для воспитателей на тему:**

## **«Ритмическая гимнастика как форма проведения утренней гимнастики в детском саду».**

**Ритмическая гимнастика** — традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме.

Занятия ритмической гимнастикой вносят новизну и разнообразие в двигательную деятельность человека на основе сочетания физических упражнений с музыкальным сопровождением. Ритмическая гимнастика рассматривается как важный элемент двигательного режима, для поднятия эмоционального тонуса детей. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку влияет на повышение функциональных процессов организма, стимулирует работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляет костно-мышечный аппарат, формирует правильную осанку. Занятия ритмической гимнастикой позволяют детям осознанно владеть своим телом, красиво и координационно правильно выполнять движение под музыку, соответственно её характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности, способствуют быстрому переходу организма от сна к бодрствованию, настраивают центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливают организм к предстоящей активной деятельности.



## Характеристики упражнений ритмической гимнастики

**Общеразвивающие упражнения.** (многократно повторяемые движения отдельными частями тела и их сочетания).

**Упражнения художественной гимнастики и элементы хореографии** (пружинные движения, волны, взмахи).

**Ходьба и бег.** Чаще используется ходьба на месте или с небольшими продвижениями в различных направлениях, с дополнительными движениями руками, туловищем, головой. Применяются такие виды, как перекатный шаг, пружинный шаг, острый шаг, приставной шаг и др.

**Прыжки.** Они включаются либо в сочетании с беговыми упражнениями, либо как отдельные серии упражнений. Применяются всевозможные сочетания прыжков на одной и двух ногах, в стойках ноги врозь, в выпадах, с поворотами, с продвижениями в различных направлениях. Прыжки дополняются движениями рук, туловища, головы.

## Основные средства ритмической гимнастики

упражнения без предметов,

упражнения с традиционными для гимнастики предметами (обруч, мяч, булавы, набивной мяч, скакалка и т.д.),

упражнения с нетрадиционными предметами (с подушками, игрушками, резиновыми амортизаторами и др.),

элементы классического танца, элементы народных танцев, историко-бытовых танцев, простейшие акробатические упражнения, элементы пантомимы,

элементы основной гимнастики (строевые и прикладные упражнения, ОРУ),

имитационные упражнения и упражнения из других видов спорта,

игровые упражнения.

### **Каждый комплекс ритмической гимнастики состоит из трех частей:**

- 1) подготовительный;
- 2) основной;
- 3) заключительный

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к плавной физической нагрузке. Упражнения этой части выполняются с небольшой амплитудой.

В основной части предусмотрены интенсивные упражнения для всех частей тела: мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног. Подбираются они с таким расчетом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела.

В заключительной части проводятся упражнения, направленные на восстановление организма детей.

## **При составлении комплексов необходимо учитывать следующие положения:**

- \* Упражнения должны соответствовать возрасту и физической подготовленности занимающихся;
- \* Упражнения должны разносторонне воздействовать на организм занимающихся;
- \* Нагрузка должна возрастать постепенно;
- \* Упражнения, выполняемые с большим напряжением, должны чередоваться с более легкими упражнениями.

Подбирая музыкальное сопровождение для занятий ритмической гимнастикой с детьми, следует руководствоваться основными общепедагогическими принципами отбора музыкальных произведений. Соответствие возрастным (психофизиологическим) особенностям детей является одним из основных принципов. Это облегчает процесс обучения детей выполнять движения в соответствии с характером музыки и позволяет получить наибольший эффект от выполняемых упражнений.

## **Комплексы утренней музыкально - ритмической гимнастики**

### **«Топ- топ» (группа «Улыбка».)**

1. И. П. - стойка, ноги врозь, носки слегка вовнутрь, ноги полусогнуты, руки на бедрах.  
Пружинящие движения под ритм музыки;
2. И. П. - стойка, ноги врозь, носки слегка вовнутрь, ноги полусогнуты, руки на бедрах.  
1-2- полуприсед на правое колено;  
3-4- полуприсед на левое колено;
3. И. П. - стойка, ноги врозь, носки слегка вовнутрь, ноги согнуты в коленях, руки на бедрах.  
1-3 – поочередно опускание правого плеча вниз;  
И. П.  
4-6- поочередное опускание левого плеча вниз.  
Припев  
Выстраиваются врассыпную.
4. И. П. - стойка, ноги врозь, носки слегка вовнутрь, ноги полусогнуты, руки свободны.  
1-2 – два шага на месте, с высоким подниманием бедра;  
3-4- два шага влево;  
5- 8 – поворот вокруг себя на полусогнутых ногах.  
5. То же самое проделать в другую сторону.
6. Дети выстраиваются полукругом и свободно двигаются в ритме танца.  
Первый ребенок выбегает на середину зала и выполняет акробатические упражнения, считая до 5. «Стойка на голове», «Колесо 2 раза».  
Припев  
Выстраиваются врассыпную.
7. И. П. - стойка, ноги врозь, носки слегка вовнутрь, ноги полусогнуты, руки свободны  
1-2 – два шага на месте, с высоким подниманием бедра;  
3-4- два шага влево;  
5- 8 – поворот вокруг себя на полусогнутых ногах.  
8. То же самое проделать в другую сторону.
9. Дети выстраиваются полукругом и свободно двигаются в ритме танца.  
Три мальчика выбегает на середину зала и выполняет отжимания 5 раз.  
Затем выбегают девочки и выполняют «шпагат», «мостик» на руках.  
Припев

Выстраиваются врассыпную.

10. И. П. - стойка, ноги врозь, носки слегка вовнутрь, ноги полусогнуты, руки свободны  
1-2 – два шага на месте, с высоким подниманием бедра;  
3-4- два шага влево;  
5- 8 – поворот вокруг себя на полусогнутых ногах.
11. То же самое проделать в другую сторону.
12. Дети выстраиваются полукругом и свободно двигаются в ритме танца.

Припев

Выстраиваются врассыпную.

13. И. П. - стойка, ноги врозь, носки слегка вовнутрь, ноги согнуты в коленях, руки свободны  
1-2 – два шага на месте, с высоким подниманием бедра;  
3-4- два шага влево;  
5- 8 – поворот вокруг себя на полусогнутых ногах.
14. То же самое проделать в другую сторону.
16. Дети сужаются в кучку и выполняют упражнение №1.
17. Разбегаются врассыпную и выполняют прыжки на месте одна нога вперед, другая назад.
18. На последний аккорд сесть на колени и вытянуть руку вперед показать «класс».

### **Комплекс на стульях (Мелодия «Воздушная кукуруза»)**

1. 1,2,3,4 – сесть на **стул**, лицом к спинке, руки на спинке **стула**, ноги врозь (*сед*).
  2. И. П. сед. 1 – наклон головы вправо, 2 – и. п., 3– наклон головы влево, 4– и. п. (*4 раза*)
  3. И. П. сед. 1 – поднять правое плечо вверх, 2 – и. п., 3 – поднять левое плечо вверх, 4 – и. п. (*4 раза*)
  4. И. П. сед. 1-2 - поворот вправо, отвести прямую правую руку в сторону, посмотреть на нее, 3-4- и. п. (*4 раза*). То же влево.
  5. И. П. сед. 1– правую руку в стороны, 2 – левую, 3- правую на спинку **стула**, 4- левую. (*4 раза*).
  6. И. П. сед. руки на поясе. 1-2 - наклон корпуса вправо, 3-4 – и. п. То же влево. Повторить 4 раза.
  7. И. П. сед. руки на поясе. 1-2 - наклон корпуса вправо, дотронуться рукой пола справа, 3-4 – и. п. То же влево. Повторить 4 раза.
  - 1,2,3,4 – поменять и. п.
  8. И. П. ноги вместе, лицом к **стулу**, руки на поясе. Поочередно поднимать ноги на **стул**. 4 раза
  9. И. П. ноги врозь, лицом к **стулу**, руки на поясе. 1- 3 – пружинистые наклоны вперед, ладони на сидение, 4 – и. п. 4 раза.
  - 1,2,3,4 – поменять и. п.
  10. И. П. стоя за **стулом**, прямые руки на спинку **стула**, ноги вместе. 1-2 - опираясь на спинку, медленно присесть, 3-4 – и. п. (*8 раз*).
  11. И. П. стоя за **стулом**, руки на поясе. 1 – 16 – прыжки на двух ногах вокруг **стула**, 1 -16 – ходьба на месте. Повторить 3раза.
  12. И. п. – сидя на середине **стула**, ладонями держаться за сидение по сторонам в районе бёдер. Ноги слегка согнуты, ступни на полу не близко к сиденью. 1 – 2 - опираясь на руки, приподнять таз, сдвинуть его вперёд и опустить к полу. Локти направлены наружу. 3 – 4 – и. п. Повторить 4 раза.
  - 1,2,3,4 – поменять и. п.
  13. И. п. сед. 1-16 - попеременное поднимание на носки; 1-8 - одновременное поднимание на носки.
  14. И. п. то же. 1-4 - сделать вдох, руки вверх. 5-8- положить руки и голову на спинку **стула** – **выдох** (*2 раза*).
- Ходьба в колонне по одному, **стулья поставить на место.**

## Волшебники двора «Бум-бум»

*Текст песни Движения*

Странный-странный человек шел куда-то с попугаем.

Он искал себе друзей в городах и разных странах.

Он на старых площадях, где фонтаны просыпались -

Песню смело запевал, всем прохожим улыбаясь!

И снежной зимой и когда все растает -

В окна врывается песня простая:

*И. п. - руки у щек, ноги слегка врозь. Качать головой вправо-влево.*

*И. п. - руки «полочкой», ноги слегка врозь. Качать руками.*

*Руки поднимаем вверх и медленно опускаем через стороны вниз.*

*И. п. - руки на поясе, ноги врозь. Наклоны в стороны.*

Припев:

Бум-бум! Ла-ла! Хорошая песенка!

Ла-ла! Без слов, но так весело!

Бум-бум! Ла-ла! Хорошая песенка!

Бум-бум! Ла-ла! Бум-бум! Ла-ла-ла!

*И. п. - руки прямые вытянуты вперед, ноги врозь.*

*Махи руками (вертикальные «ножницы» вправо-влево).*

Он идет за горизонт, ветер с ним шагает рядом

Не всегда и не везде в городах бывали рады...

Если в городе туман - солнце вдруг его покинет.

Все сидели по домам, были улицы пустыми...

И в серые дни, когда он заскучает,

Вместо него попугай запекает:

*И. п. - руки на поясе, ноги вместе. Пятки поочередно отрываем от пола.*

*И. п. - руки на поясе, ноги вместе.*

*Пятки поочередно отрываем от пола, руки поочередно ставим на плечи, колени, пояс.*

*И. п. - руки на поясе, ноги вместе.*

*Относим в сторону правую руку и правую ногу, затем левую руку и левую ногу.*

Припев:

Бум-бум! Ла-ла! Хорошая песенка!

Бум-бум! Ла-ла! Без слов, но так весело!

Бум-бум! Ла-ла! Хорошая песенка!

Бум-бум! Ла-ла! Бум-бум! Ла-ла-ла!

*И. п. - руки прямые вытянуты вперед, ноги врозь.*

*Махи руками (вертикальные «ножницы» вправо-влево).*

Проигрыш

*Прыжки «на скакалке».*

Бум-бум! Ла-ла! Хорошая песенка!

Бум-бум! Ла-ла! Без слов, но так весело!

Бум-бум! Ла-ла! Хорошая песенка!

Бум-бум! Ла-ла! Бум-бум! Ла-ла-ла!

*И. п. - руки прямые вытянуты вперед, ноги врозь.*

*Махи руками (вертикальные «ножницы» вправо-влево).*

Бум-бум! Ла-ла! Хорошая песенка!

Бум-бум! Ла-ла! Без слов, но так весело!

Бум-бум! Ла-ла! Хорошая песенка!

Бум-бум! Ла-ла! Бум-бум! Ла-ла-ла!

*Ходьба по кругу друг за другом.*

## Ритмический танец. К. Бусыгин «Веселая зарядка»

Рано утром просыпаясь  
Заправляем мы кровать  
И зарядку начинаем раз, два, три, четыре, пять Делают движения поднимания рук верх, вниз  
Бегаем коленки выше,  
Бегаем и дышим, дышим,  
Бегаем руками машем,  
Не остановить нас Бег на месте, руки согнуты в локтях, дышим носом  
Зарядка, зарядка, **веселая зарядка**  
Для тела и порядка, мы делаем всегда. Ходьба на месте.  
Мы зарядку продолжаем  
Начинаем приседать,  
Мы на месте приседаем  
Раз, два, три, четыре, пять. Приседания. Ноги на ширине плеч. Руки вперед  
Зарядка, зарядка, **веселая зарядка**  
Для тела и порядка, мы делаем всегда. Ходьба на месте  
Будем делать мы наклоны,  
Чтобы пальцы ног достать,  
Потянулись и нагнулись  
Раз, два, три, четыре, пять Ноги на ширине плеч, наклоны вперед.  
Зарядка, зарядка, **веселая зарядка**  
Для тела и порядка, мы делаем всегда. Ходьба на месте.  
Мы бежали приседали  
Раз, два, три, четыре, пять  
Но **веселую зарядку**  
Пришло время завершать Бег на месте  
Ровным шагом мы пойдем  
Ручки ножки потрясем  
Чистить зубы, умываться мы теперь пойдем Ходьба по кругу, руки вверх вдох, руки опустить –  
выдох.  
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:  
Дыхательное 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».

### «Солнышко лучистое».

1 куплет: 1. Ходьба в колонне по одному, перестроение в две колонны.

2. Ходьба на месте.

Припев: Солнышко лучистое любит скакать, с облачка на облачко перелетать:

И. п. ноги на ширине ступни. скользящие хлопки прямыми руками перед собой.

Раз, два, три, четыре, **пять:** руки на поясе, прыжки влево и вправо на двух ногах.

2 куплет: 1. И. п. ноги на ширине плеч, руки в стороны – к плечам.

2. Руки опущены, поднимание и опускание плеч.
3. Руки на поясе, ноги поочередно выставляем вперед на пятку.
4. Руки на поясе, наклоны головы вправо – влево.

Припев: Движения припева повторяются.

- 3 куплет 1. И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе -наклоны туловища вправо, влево.
2. И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе-наклоны вперед, достать руками носки ног.

Припев: Движения припева повторяются.

4 куплет: 1. Прыжки на месте- ноги, руки-врозь-вместе.

2. Пружинка.

Припев: Движения припева повторяются.

5 куплет: И. п. -ноги на ширине ступни, руки опущены.

1. Руки вверх через стороны- сделать вдох, подняться на носки.
2. Руки опустить через стороны, опуститься на всю ступню.

Припев: 1. Скользящие хлопки прямыми руками впереди.

2. Вместо прыжков - пружинка.

Инструктор: Дети, вам понравилось играть с солнышком?

Ответы детей.

Инструктор: А сейчас давайте подуем с вами на тучки, чтобы они не закрывали солнышко.

(*дыхательная гимнастика*). Теперь солнышко будет всегда с нами играть своими лучиками.

### «Богатырская сила», (группа Цветы)

1. «Вглядываемся вдаль»

И. п. – стоя, руки на поясе

1 – приставить левую руку ко лбу «козырьком», правая на поясе

2 – наклон вправо

3 – приставить правую руку ко лбу «козырьком», левая на поясе

4 – наклон влево

2. **8 шагов вперед, 8 шагов назад** (повторить 2 раза)

3. «Показ силы богатырской»

И. п. – ноги вместе, руки опущены

1 – выпад ногой вправо, ладони сжаты в кулак, «демонстрируя силу»

2 – и. п.

3 – выпад ногой влево, ладони сжаты в кулак, «демонстрируя силу»

4 – и. п.

4. **8 шагов вокруг себя вправо, 8 шагов вокруг себя влево** (повторить 2 раза)

5. «Присядка»

И. п. – стоя, руки опущены

1 – присесть, руки на коленях

2 – выпрямиться, правую ногу на пятку, руки в стороны

3 – присесть, руки на коленях

4 – выпрямиться, левую ногу на пятку, руки в стороны

6. **8 шагов вперед, 8 шагов назад** (повторить 2 раза)

7. «Приставной шаг»

И. п. – стоя, руки на поясе

1 – два приставных шага вправо, левую ногу на пятку

2 – и. п.

3 – два приставных шага влево, правую ногу на пятку

4 – и. п.

8. **8 шагов на месте** (повторить 2 раза)

Бег медленный. Ходьба в колонне по одному. Упражнение на дыхание "Кошечка"

## «Танцуй вместе с Барбариками»

### I.

1-8 –И. П. ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища, ладони параллельно полу.

«Переминание» с ноги на ногу. Отрываем пятку с пола ставим на носок, носки от пола не отрываем. Спина прямая.

### II.

1-2 – И. П. ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища, ладони параллельно полу. Повороты головы вправо, прямо,

3-4- повороты головы влево, прямо, руки вдоль туловища, ладони параллельно полу

5-8 – повторить 1-4

6-8 раз

### III.

1-8 – И. П. ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища, ладони параллельно полу.

Поднимание плеч поочередно (*левое, правое*) руки вдоль туловища, ладони параллельно полу

6-8 раз

Повторить II – III

### IV.

И. П. ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища, ладони параллельно полу.

1-2 - Приставной шаг вправо с хлопком рук перед собой

3-4 -Приставной шаг влево с хлопком рук перед собой

5-6 - Приставной шаг вправо с хлопком рук перед собой

7-8 - Приставной шаг влево с хлопком рук перед собой

6-8 раз

### V.

1- шаг вправо руки вверх

2 -приставить левую, руки к плечам

3- шаг вправо руки вверх

4- приставить левую, руки к плечам

5-8 – повторить в другую сторону.

6-8 раз

### VI.

И. П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулак

1-8 две руки вытянуты и поднимаются вверх через стороны разжимая и сжимая кулаки (*на счет 8 руки вытянуты над головой, пальцы разжаты, вытянуты*)

1-8 две руки вытянуты вверху над головой опускаются вниз через стороны разжимая и сжимая кулаки

### VII.

И. П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулак

1-шаг правой вперед – вправо, руки согнуты вправо, предплечья вверх, кисти в кулак.

2-шаг левой в стойку ноги врозь, руки согнуты влево, предплечьями вверх, кисти в кулак

3-шаг правой назад, хлопок руками перед собой.

4-приставить левую назад, хлопок руками перед собой

5-8 повторить 1-4

6-8 раз

### VIII.

И. П. : - ноги на ширине плеч, руки к плечам.

1- наклон вправо, руки в стороны, кисти разогнуть;

2- и. п.

3- наклон влево, руки в стороны, кисти разогнуть;

4-и. п.

5- наклон вправо, шаг левой влево, руки вверх, пальцы врозь;

6-и. п.

7- наклон влево, шаг правой вправо, руки вверх, пальцы врозь;

8- и. п.

6-8 раз.



IX.

И. П. : ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх, кисти в замок.

1 - наклон назад, правая нога назад на носок;

2 - и. п.

3 - наклон назад, левая нога назад на носок;

4 - и. п.

5-8 - Повторить 1-4

6-8 раз

X.

И. П.

1-8 две руки вытянуты вверху над головой опускаются вниз через стороны разжимая и сжимая кулаки

XI.

И. П. : широкая стойка ноги врозь.

1 - наклон вперед, руками коснуться пола;

2 - поворот туловища направо, правая рука в сторону - назад;

3 - наклон вперед, руками коснуться пола;

4 - И. П.

5-8- повторить 1-4

6-8 раз

XII.

1-8 –И. П. ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища, ладони параллельно полу.

1-2 «Переминание» с ноги на ногу. Отрываем пятку с пола ставим на носок, носки от пола не отрываем. Спина прямая. Руки вверх.

3-4 «Переминание» с ноги на ногу. Отрываем пятку с пола ставим на носок, носки от пола не отрываем. Спина прямая. Руки вниз.

5-8 повторить 1-4

6-8-раз

### **Комплекс утренней ритмической гимнастики «Дед Мороз»**

*(под песню «Горячая пора» (муз. А. Журбина, сл. П. Синявского)*

1ч. Построение в одну шеренгу. Строевые упражнения. Ходьба в колонне по одному; на наружной стороне стоп; с высоким подниманием колен.

Бег в колонне по одному; прямым галопом; врассыпную

Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны

2 ч. 1 к. : (И. п. стоя ноги вместе, руки к плечам, пальцы сжаты в кулак)

У Дедушки **Мороза здоровье хоть куда!** (Разведение рук в стороны, вниз)

Его не испугают любые холода. (Поднимание рук вверх, вниз)

Пускай повсюду стужа, а вовсе не жара (Разведение рук в стороны, вниз)

У Дедушки **мороза горячая пора!** (Поднимание рук вверх, вниз)

Припев:

У Дедушки **Мороза (3 раза) горячая пора!** (Подскоки на месте)

2 к. : (И. п. стоя ноги врозь, руки на пояс)

У Дедушки **Мороза работа по душе.**

Он нужен в каждом доме на каждом этаже.

*(Выпады вперед то правой, то левой ногой, руки на поясе)*

Он дарит нам подарки, а мы кричим «Ура!»

У Дедушки **мороза горячая пора!**

*(Выпады в стороны то правой, то левой ногой, руки на поясе)*

Припев: тот же

Упражнение на дыхание «Ветерок» -сделать глубокий вдох через нос и выдохнуть через полуоткрытые губы, дуя на свою ладошку

3ч. Перестроение в одну колонну. Ходьба в колонне по одному

### Комплекс утренней ритмической гимнастики «Кузнечик» на муз. В. Шаинского

Первый куплет.

А. 1—2 — два пружинистых полуприседа с двумя ударами руками по коленям.

3—4 — два пружинистых полуприседа и два хлопка в ладоши перед собой.

5—8 — повторить счет 1-4.

Б. 1—2 — два пружинистых полуприседа со скрестными движениями руками справа («ножницы»).

3—4 — повторить счет 1—2 в другую сторону.

5—6 — два пружинистых полуприседа с двумя ударами кулака о кулак справа («молоточки»).

7—8 — повторить счет 5—6 в другую сторону.

Припев. «Представьте себе.»

А. 1-2 прыжком — стойка ноги врозь, руки в стороны — книзу ладонями вперед.

3-4- прыжком — стойка ноги вместе, руки на пояс.

5-8- четыре подскока на месте с поворотом на 360° вправо.

Б. — повторить движения части А.

### Комплекс утренней ритмической гимнастики «Лошадь молодая» - композитор Ю. Чичков, автор текста М. Пляцковский.

Куплет 1:

Пойте вместе с нами, хлопайте в ладоши, И. п. : ОС, руки внизу

На конюшне **старой горевала лошадь!** 1-подняли плечи, 2-и. п.

У ее конюшни маловата площадь -

Не попрыгаешь, и ног не разомнешь!

Припев:

Далеко, далеко И. п. : ОС, руки внизу

Ускакала в поле **молодая лошадь!** 1-руки в стороны, подъем на носках, 2-и. п.

Так легко, так легко -

Не догонишь, не поймаешь, не вернешь!

Припев:

Далеко, далеко

Ускакала в поле **молодая лошадь!** И. п. : ОС, руки внизу

Так легко, так легко - 1-руки вверх, ногу на носок назад, 2-и. п.

Не догонишь, не поймаешь, не вернешь!

Куплет 2:

Не жалейте уши, хлопайте в ладоши, И. п. : ноги на ширине стопы, руки на поясе

На свою конюшню не вернулась **лошадь!** 1,3-наклон вправо (влево), 2,4-и. п.

Ни седла, ни сбруи, и не надо больше

В четырех стенах томиться день и ночь!

Припев:

Далеко, далеко

Ускакала в поле **молодая лошадь!** И. п. : ноги на ширине стопы, руки на поясе

Так легко, так легко - 1,3-выпад в сторону, руки вперед, 2,4-и. п.

Не догонишь, не поймаешь, не вернешь!

Припев:

Далеко, далеко

Ускакала в поле **молодая лошадь!** Бег на месте

Так легко, так легко -

Не догонишь, не поймаешь, не вернешь!

Проигрыш И. п. : О. С., руки внизу

1,3-руки через стороны вверх, вдох;; 2,4-и. п.

Куплет 3:

Ничего, что жарко, хлопайте в ладоши!

Ничего не жалко для людей хороших! И. п. : О. С., руки на поясе  
Потанцуем вместе, и тогда быть может 1,3-присед, хлопок над головой; 2,4-и. п.  
Я тебя пойму, а ты меня поймешь!

Припев:

Далеко, далеко  
Ускакала в поле **молодая лошадь!** Прыжки на месте, ноги вперед-назад.  
Так легко, так легко -  
Не догонишь, не поймаешь, не вернешь!

Припев:

Далеко, далеко  
Ускакала в поле **молодая лошадь!** Прыжки на месте, ноги вместе-врозь,  
Так легко, так легко - хлопки над головой.  
Не догонишь, не поймаешь, не вернешь!  
Перестроение в одну колонну  
Легкий бег в колонне по одному  
Обычная ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений на восстановление дыхания

**Комплекс утренней ритмической гимнастики «Непогода».** (Исп. Павел Смеян и Наталья Ветлицкая)

1. (Изменения в природе происходят год от года

**Непогода нынче в моде-непогода, непогода)**

Дети выходят каждый на своё место (*4 пары ромбом*)  
(Словно из водопровода льёт на нас с небес вода,  
Поднимают руки вверх поочередно и покачиваются из стороны в сторону  
Полгода плохая погода, полгода совсем никуда 2 раза)  
Делают шаг вперёд, затем хлопок перед собой, затем шаг назад и хлопок.

Припев:

(Никуда-никуда нельзя укрыться нам,  
Но откладывать жизнь никак нельзя.)  
Девочки мелкими шагами бегут в центр круга, кружатся вокруг себя, руки вверху плавно покачиваются. Мальчики в это время покачиваются на месте (*руки за спиной*).  
(Никуда-никуда, но знай, что где-то там,  
Кто-то ищет тебя среди дождя).  
Девочки, взявшись за руки вверху идут по кругу, затем поворачиваются спиной в круг.  
Мальчики в это время переходят против часовой стрелки, меняются местами.

2. Грома грозные раскаты от заката до восхода,

**За грехи людские плата-непогода, непогода.**

Девочки идут на свои места к новому партнёру, взявшись за руки покачиваются в паре лицом друг к другу.

Не ангина, не простуда-посерьёзнее беда,  
(*Качают головой, руки у висков с обеих сторон*)  
Полгода плохая погода, полгода совсем никуда 2 раза.

Шаг навстречу друг другу, хлопок.

Шаг назад - хлопок 4 раза.

Припев тот же, в конце танца присесть, голову опустить.

**«Про Красную Шапочку».**

1. Если долго, долго, долго,  
Если долго по тропинке,  
Если долго по дорожке,  
(*Пружинка с полуоборотом вправо-влево.*)  
Топать, ехать и бежать,  
(*Топаящий шаг вперед, руки на пояс.*)

То, пожалуй, то, конечно,  
 То, наверно-верно-верно,  
*(Пружинка с полуоборотом вправо-влево.)*  
 То, возможно-можно-можно,  
 Можно в Африку прийти.  
*(Топающий шаг назад.)*  
 А-а, в Африке реки  
 Вот такой ширины.  
*(Круговые маховые движения руками, потянуться вправо-влево – 2 р.)*  
 А-а, в Африке горы  
 Вот такой вышины.  
*(Круговые и маховые движения руками над головой.)*  
 А-а, крокодилы, бегемоты,  
 А-а, обезьяны, кашалоты,  
*(Сложив руки полочкой, 2 р. Покачаться пружинкой, слегка наклоняясь вправо-влево.)*  
 А-а, и зелёный попугай,  
 А-а, и зелёный попугай.  
*(Имитировать клюв попугая на полуобороте вправо-влево.*  
*Приподнять правую ногу, одновременно размахивая руками, как крылышками, по 2 р. на*  
*полуоборотах.)*  
 2. Если только, только, только,  
 Если только на дорожке,  
 Если только на тропинке,  
 Встречу я кого-нибудь.  
 То, тому, кого я встречу,  
 Даже зверю, верю, верю,  
 Не забуду, буду, буду,  
 Буду здасьте говорить.  
*(То же, что и в 1 куплете.)*  
 3. Но, конечно, но, конечно,  
 Если ты такой ленивый,  
 Если ты такой пугливый,  
 Сиди дома не гуляй.  
 Ни к чему тебе дороги,  
 Косогоры, горы, горы,  
*(То же)*  
 Буераки, реки, раки,  
 Руки, ноги береги.  
*(Топающий шаг назад, хлопая руками по коленям.)*

**Комплекс утренней ритмической гимнастики «Далеко от мамы»** (гр. Барбарики, песня «Далеко от мамы»)

1. Построение. Ходьба на месте. Вступление
  2. И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 4 раза
  - 1-2 - наклонить голову вправо, полуприсед. Есть места чудесные на свете,
  - 3-4 - наклонить голову вперёд, полуприсед; Ищут их и взрослые, и дети,
  - 5-6 – влево, полуприсед; Улетаем **далеко от дома**
  - 7-8 – и. п. К городам чужим и незнакомым,
  - 3 И. п. : о. с. 4 раза
  - 1 — 2 поднять вверх и опустить правое плечо; Над землёй, как бабочки, порхаем
  - 3 — 4 поднять вверх и опустить левое плечо; И про всё, про всё почти всё знаем,
  - 5 – 6 – поднять два плеча вместе; И на день рождения для **мамы**
  - 7 - 8 – поднять два плеча вместе. Пишем эсэмэски, телеграммы, но
- всё равно:

4 И. п. – о. с. 4 раза

1 – правая рука на пояс; 2 – левая рука на пояс; И самые большие слоники,  
3 - правая рука к плечу; 4 – левая рука к плечу; И самые маленькие гномики -  
5 -6 - поочередной руки вверх; Скучаем тогда мы, когда мы  
7-8 - 2 хлопка над головой. Уходим слишком **далеко от мамы.**

Обратное движение в том же порядке.

5 И. п. – ноги вместе, руки на поясе. 8 раз

1-2 – поворот туловища вправо, присесть, Кто полюбит так тебя, как мама,  
хлопнуть в ладоши впереди. Кто наденет нам любя панаму,  
3-4 – и. п. То же в другую сторону Сами мы уже почти с усами  
. И шнурки завязываем сами, но всё

равно:

6 И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 4 раза

1-2 – два пружинящих наклона в правую сторону, И самые большие слоники,  
левая рука вверх И самые маленькие гномики -

3-4 – и. п. То же в другую сторону. Скучаем тогда мы, когда мы

Уходим слишком **далеко от мамы.**

7 И. п. : о. с., руки на поясе. 4 раза

1-шаг вправо правой (*левой*) ногой, согнуть Проигрыш.

ногу в колене, перенести на неё тяжесть тела,

руки в стороны.

2 - и. п.

8 Прыжки на месте. 12 раз

1-2 - Ноги вместе, ноги врозь. Беги скорее к своей маме,

Вот для чего нужны быстрые

ноги,

А вы, гражданочка, не хлопайте

ушами –

Дети не валяются на дороге!

Слышишь, это и тебя касается –

**Мамы** на дороге не валяются!

9 И. п. : о. с. 4 раза

1-2 – шаг вправо, полуприсед, хлопок перед собой. И самые большие слоники,

3-4 – шаг влево, полуприсед, хлопок перед собой. И самые маленькие гномики -

10 То же вперед – назад. 4 раза Скучаем тогда мы, когда мы

Уходим слишком **далеко от мамы.**

11 И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 4 раза

1-2 – правую (*левую*) ногу отставить назад на И самые большие слоники,

носок, поднять руки вверх, прогнуться. И самые маленькие гномики - 3-4 – и. п. Скучаем тогда  
мы, когда мы

Уходим слишком **далеко от мамы.**

**«Куклы» (4 минуты)**

*Звучит «Вальс-шутка» Д. Шостаковича*

«Согни руку».

И. п. - ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони развернуты вперед.

В,:1. - согнуть правую руку, посмотреть на неё,

2 –и. п. ;

3-4 - то же с левой рукой Д. (*4раза*).

«Повороты».

И. п. - то же, ладони повернуты к телу.

В. :1.- поворот вправо, прямые руки вытянуть перед собой;

2 - и. п. ;

3-4 - то же с поворотом влево Д. (*3 раза*).

**«Наклоны».**

И. п. — ноги на ширине плеч, руки внизу, ладони развернуты к телу.

В. :1. - наклон вперед, руки назад;

2 - и. п. ;

3 - наклон право, руки назад-,

4 – и. п. ;

5-6 - то же влево Д. (2 раза).

«Полуприседания» (спина прямая).

И. п. - основная стойка (о. с, руки согнуты в локтях и подняты к предплечьям, ладони повернуты вперед.

В:1 - присесть, руки разогнуть;

2 - и. п. Д. (8 раз).

«Кружение» (ноги в коленях не сгибать).

И. п. - ноги врозь, руки внизу, ладони повернуты вперед.

В. :1-8 - кружиться вправо, переступая с ноги на ногу;

9-16- то же влево;

17—24 - еще раз вправо.

«Ногу на пятку».

И. п. - о. с, руки на поясе.

В. :1 - выставить правую ногу вперед на пятку;

2 – и. п. (4 раза);

3—4- то же с левой ноги (4раза).

Упражнение повторить с полуприседанием (4 раза).

«Прыжки».

И. п. - ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони повернуты вперед. Четыре подпрыгивания, четыре переступания с ноги на ногу (ноги в коленях не сгибать) Д. (8 раз).

## **Комплекс утренней ритмической гимнастики** (ремикс к песне «Новая волна»)

1. И. П. ноги на ширине ступни, руки внизу.

Подняться на носки, одновременно поднимая руки через стороны вверх (вдох), вернуться в исходное положение (выдох). 4 раза

2. И. П. то же

Повороты головы вправо-влево, круговое движение головой 2 раза

3. И. П. то же.

Поочередно поднимать правое и левое плечо по два раза, одновременно двумя плечами выполнять вращательное движение назад. 3 раза

4. И. П. ноги на ширине ступни, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак.

Два приставных шага вправо с одновременным разведением рук в стороны, то же влево; правую руку вверх, опустить, левую руку вверх, опустить; наклоны вперед с отведением рук назад.

5. И. П. ноги на ширине ступни, руки внизу.

Шаг правой ногой вперед с одновременным выведением рук через перед в стороны, вернуться в и. п., то же левой ногой.

Наклоны вправо, влево.

6. И. П. то же.

Поднять согнутую в колене правую ногу, потянуться к левому локтю – 2 раза, мах вперед прямой правой ногой, хлопок под коленом;

То же левой ногой.

7. И. П. ноги на ширине плеч, руки внизу.

Толчок правой рукой вправо, левой влево, поворот вправо, вернуться, руки опустить. тоже влево. повторить 3 раза.

8. И. П. ноги на ширине плеч, руки внизу.

Наклоны вперед, с выведением рук через стороны вперед (вдох) вернуться в и. п. (выдох) 2 раза

9. И. П. то же.

Потянуться вправо за руками, сделав выпад на правую ногу, в этом положении выполнить 3 круговых движения левой рукой, вернуться в и. п.

То же влево.

10. И. П. ноги на ширине плеч, руки наверх.

Круговые маховые движения туловищем, во время наклона пальцами стремиться достать пол, выполнять вправо-влево.

11. Прыжки «ноги вместе - врозь» в чередовании с ходьбой.

### **Комплекс утренней ритмической гимнастики Упражнения в упорах.**

*Звучит «Дорогой длиною», аранжировка Ф. Гойи (А. Буренина «Ритмическая мозаика»)*

Вступление – медленно сесть на пятки, руки отвести назад, голову отпустить (в группировку)

1. махом поднять руки вверх, потянуться, встать на колени;

2. опуститься и сесть на правое бедро, руки отвести влево - назад «Аленушка»

3-4 то же в другую сторону.

5. И. П. – сидя, ноги прямые вместе, руки сзади в упоре.

Попеременно в ритме музыки сгибать и разгибать правую и левую ноги в коленях, носки оттянуты.

Носком правой ноги ударять попеременно справа и слева от левой ноги.

То же другой ногой.

6. И. П. сидя, руки в упоре на локтях.

«Езда на велосипеде» - вращательные движения ногами, попеременно сгибая и разгибая их в коленях, стопы как бы «нажимают на педали».

7. И. П. сидя на пятках, руки на полу в упоре перед собой.

- выпрямить правую ногу вправо, потянуться правой рукой влево над головой, опираясь на левую руку и левое колено, вернуться в и. п.

- то же в другую сторону.

8. И. П. – сидя, стопы на полу, ноги согнуты в коленях, руки сзади в упоре.

- поднять прямые ноги углом, носки оттянуты, вернуться в и. п.

9. И. П. – сидя на полу, руки в упоре, согнутые в коленях ноги перед собой.

- попеременно на каждый счет ставить ноги на носки и опускать на пятки,

- то же движение выполнять ногами вместе.

Заключение: опираясь на руки и ноги, вытянуться дугой (всем туловищем) и медленно сесть в группировку.

**Дыхательные упражнения сидя (1-2 раза)**

### **Комплекс утренней ритмической гимнастики «Голубая волна», музыка Поля Мориа**

*(А. Буренина «Ритмическая мозаика»)*

Вступление: стоя, ноги слегка расставлены, раскачивание свободными руками вдоль туловища перед собой, ноги слегка пружинят.

1. Руки отвести вправо, влево, круговое движение руками с полуоборотом направо, в конце зафиксировать руки отведенными направо.

То же налево.

2. И. П. – ноги на ширине плеч, руки внизу.

Постепенно руки вверх через стороны, сжимая и разжимая пальцы в ритме музыки, ноги пружинят на пятках. Качание руками, поднятыми вверх, вправо-влево.

3. И. П. – руки в стороны, ноги на ширине плеч.

Потянуться за рукой вправо, влево.

4. И. П. - опуститься на колени, сесть на пятки, руки отвести назад, голову опустить.

Встать на колени, руки взмахом вытянуть вверх

Сесть на пол справа, руки отвести влево

То же в другую сторону.

5. И. П. сидя на полу, держась руками за пятки, пружинить.

Встать на колени, правой рукой потянуться вверх, левой рукой дотянуться до правой пятки, вернуться в и. п.

То же в другую сторону.

6. И. П. то же.

Держась за пятки прогнуть спину, опуститься на пятки.

7. И. П. – лечь на спину, ноги вместе, прямые руки за голову.

Сесть и потянуться руками к носкам, вернуться в и. п.

8. И. П. – лежа на спине, поочередно переключать руки в стороны, вдоль туловища.

*Дыхательные упражнения сидя (2-3 раза)*

### **Комплекс утренней ритмической гимнастики «МИШКА И ШИШКИ» (Муз. сопровождение Юрий Кудинов)**

И. п. : Дети стоят по кругу.

Вышел **мишка из берлоги**.

Чтоб макушку почесать

Да и вспомнил на пороге,

Надо **шишки посчитать**.

(Маршируют на месте. Поднимают указательный палец правой руки вверх. Поочередно выставляют ладони, с широко раскрытыми пальчиками, перед грудью).

И пошел тропой лесною

Прямым в еловый лес.

**Шишки – это же святое,**

А не просто интерес!

(Ходьба друг за другом «косолапая» на внешней стороне стопы, руки на поясе).

Бродит **мишка** косолапый Между веток и коряг. Косолапой машет лапой, **Шишки с елки бряк да бряк**.

*(Останавливаются, маршируют на месте. Круговые движение руками.)*

Ну и **мишка**, вот потеха!

Голова – пустой горшок.

**Шишки с ели как орехи**

С ветки прыгают в мешок.

(Ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, ладошки положить на голову.

Выпрямиться, вернуться в исходное положение. Повторить 2 раза. Прыжки на месте, руки на поясе).

И уселся наш Топтыжка

Стал считать он **шишки вслух**.

Посчитал, проверил в книжке –

Не хватает сразу двух!

(Сесть на пол с опорой на руки, поднимать поочередно согнутые в коленях ноги).

А на елке, словно мышка, Высоко, ну просто страсть На ветру дрожала **шишка И не знала**, как упасть.

(Встать, выпрямиться, поднять руки вверх. Качаться из стороны в сторону).

Рассердился жадный **мишка**,

И ногой об землю топ!

И упала с елки **шишка**,

И попала **мишке в лоб!**

(Наклониться вперед, хлопывая себя по ногам ладошками. Топнуть ногой. Сесть на пол, колени поджать, боковой стороной ладони растирать лоб *(самоmassage)*).

«Ну, а где вторая **шишка**.

**Шишки – вас должно быть две!»**

Отвечает **мишке шишка** :

«У тебя на голове!»



(Сидя, ноги выпрямить и широко раскрыть. Наклониться вперед, поворачивая голову вправо-влево, руки развести в стороны. Выпрямиться, поднимать и опускать плечи, как бы удивляясь).

### **Комплекс утренней ритмической гимнастики** (музыка: «Иванушки» — «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 утренней ритмической гимнастики** «Воздушная кукуруза»

#### **Музыка Тома Спенсера**

Задачи: развитие чувства **ритма**, координации, точности и ловкости движений, гибкости и пластичности.

Рекомендуется включать в **комплексы** общеразвивающих упражнений.

#### *Описание движений*

И. п. – стоя, ноги врозь, руки внизу.

Вступление – пружинно подниматься на носках и опускаться на пятки в **ритме музыки**.

1 фигура

Музыка А

На «раз-и» - поворот головы направо;

На «два-и» - голова прямо;

На «три-и» - поворот головы налево;

На «четыре-и» - голова прямо;

На «пять-и» - повернуть голову направо, описав подбородком полукруг;

На «шесть-и» - то же налево;

На «семь-и-восемь-и» - круговое движение головой.

Повторить движения 2 раза.

2 фигура

На «раз-и-два» - правое плечо отвести назад;  
На три-и-четыре-и» - левое плечо отвести назад;  
На пять-и-шесть-и-семь-и-восемь-и» - вращательные движения плечами и лопатками назад – 4  
раза.

Повторить 2 раза.

3 фигура

И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе.

На «раз-и» - поворот туловища направо, левый локоть вперед.

На «два-и» - встать прямо;

На «три-и» - поворот туловища налево, правый локоть вперед;

На «четыре-и» - встать прямо;

На «пять-и-шесть-и» - 2 наклона туловища вправо;

На «семь-и-восемь-и» - то же влево;

Повторить 2 раза.

4 фигура

И. п. – стоя, прямые руки вперед.

На «раз-и» - мах правой ногой вперед, достать носком правой ноги кисти левой руки;

На «два-и» - встать прямо;

На «три-и» - мах левой ногой;

На «четыре-и» - встать прямо;

На «пять-и-шесть-и» - коснуться 2 раза согнутым коленом правой ноги локтя левой руки,

На «семь-и-восемь-и» - то же левой ногой.

Повторить движения 2 раза.

5 фигура

Музыка В

На «раз-и» - плавно опуститься на колени, потянуться руками вверх, прогнуться;

На «два-и» - сесть на пятки в группировку, руки назад;

На «три-и-четыре-и – восемь-и» - повторить эти движения (всего 4 раза).

6 фигура

И. п. – сесть на пол, ноги вместе.

На «раз» - наклон туловища вперед к носкам, руками развести как при плавании «брассом»;

На «и» - вернуться в И. п.

Повторить 4 раза.

На «пять-и» - лечь на спину;

На «шесть-и» - сесть, наклон вперед, достать пальцами носки ног.

Повторить 2 раза.

7 фигура

Музыка А

И. п. – сидя на полу, ноги прямые вместе.

На «раз-и-два-и» - потянуться 2 раза правой рукой к носку;

На «три-и-четыре» - то же левой рукой;

На «пять-и-шесть-и-семь-и-восемь-и» - руки в упоре, поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях, носки оттянуты.

Повторить 2 раза.

8 фигура

И. п. – сидя, руки сзади в упоре, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.

На «раз-и» - положить обе согнутые ноги направо;

На «два-и» - вернуться в и. п. ;

На «три-и-четыре-и» - то же налево;

На «пять-и-шесть-и-семь-и-восемь-и» - руки в упоре, поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях, носки оттянуты.

Повторить 2 раза.

9 фигура

И. п. – стоя, ноги в 1-й позиции, руки на поясе.

На «раз-и» - присесть;

На «два-и» - выпрямиться;  
На «три-и-четыре-и» - то же;  
На «пять-и-шесть-и» - поворот туловища на «пружинке» направо, левый локоть вперед;  
На «семь-и-восемь-и» - то же налево.  
Повторить 2 раза.

### Источники консультационного материала

<https://www.maam.ru/detskij-sad/kompleks-ritmicheskoi-gimnastiki-vozdushnaja-kukuruza-muzyka-toma-spensera.html>  
<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2011/10/03/ritmicheskaya-gimnastika-kak-forma-organizatsii-utrenney>  
<https://multiurok.ru/files/konsultatsiia-ritmicheskaja-gimnastika-kak-forma-p.html?ysclid=lfy8o6ztl343290422>

### Список литературы:

- Фирилёва, Ж.Е. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально игровая гимнастика для детей: учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений/ Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина – СПб., 2000 г.
- Арсеновская, О. Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения [Текст]: методическое пособие / О. Н. Арсеновская. - Волгоград: Учитель, 2011. – 204 с.
- Буренина, А. И. Ритмическая мозаика [Текст]: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / А. И. Буренина. - СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220 с.
- Горшкова, Е. А. От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5-7- лет [Текст]: пособие для музыкальных руководителей ДОУ/ Е. А. Горшкова. – Москва: Гном и Д, 2004.
- Коренева, Т. Ф. Музыкально - ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст]: учебно-методическое пособие (Воспитание и дополнительное образование детей). – (Б-ка музыкального руководителя и педагога музыки). - М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2001. – ч.1. – 112 с.