

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ермаковский детский сад №4»**

662820 Красноярский край, Ермаковский район, с. Ермаковское,
ул. Старковых, 19
Тел. (39138) 2-40-71

**Образовательная практика
«Сюжетно-ролевые игры в ритмической гимнастике»
(с дошкольниками 5 – 6 лет)**

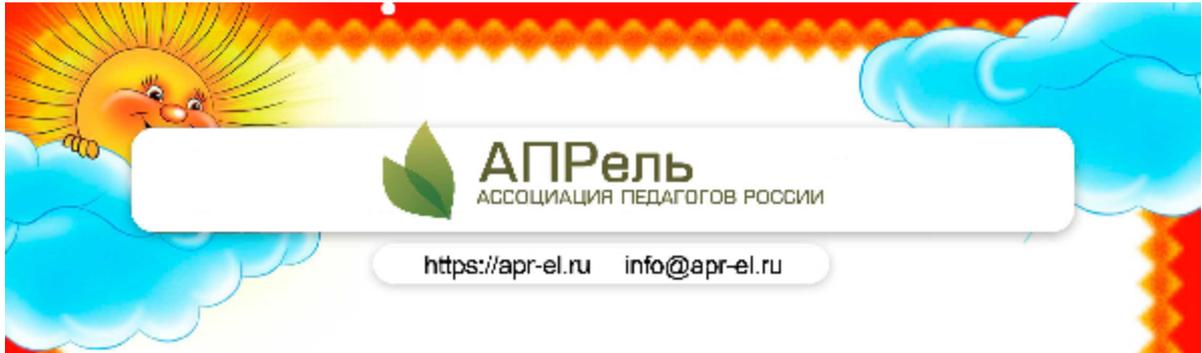
**Составитель: инструктор по
физическому воспитанию
Клюева Елена Валериевна**

МБДОУ «Ермаковский детский сад №4»

Ермаковское 2019

Аннотация

Образовательная практика посвящена приобщению детей к здоровому образу жизни, формированию правильной осанки, культуры движения и направлена на развитие общей музыкальности, танцевальных умений и основных двигательных качеств и навыков, необходимых для занятий классическим, народным, историко-бытовым и эстрадным танцем. Материал методической разработки предназначен в помощь музыкальным педагогам, воспитателям детских садов, педагогам-хореографам и физ. инструктору.



АПРель
АССОЦИАЦИЯ ПЕДАГОГОВ РОССИИ

<https://apr-el.ru> info@apr-el.ru

ДИПЛОМ

№ APR 819 - 183561

Награждается

Клюева Елена Валериевна

инструктор по физическому воспитанию

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Ермаковский детский сад № 4"

Победитель (2 место)

Всероссийского педагогического конкурса

(г.Москва)

Номинация:

"Здоровьесберегающие технологии"

Конкурсная работа:

Образовательная практика " Сюжетно-ролевые игры в ритмической гимнастике"

Конкурсная работа соответствует ФГОС

Список участников и победителей конкурса размещен на сайте

«АПРель» по адресу: <http://apr-ель.рф/results>

Свидетельство Роскомнадзора о регистрации СМИ №ФС77-56431

05.04.2019



Председатель Оргкомитета

Лагтев А.Ф.



Содержание

1 Введение	5
2 Основная часть.....	7
3 Заключение.....	10
4 Список литературы.....	11
5 Приложение 1.....	12
6 Приложение 2.....	15
7 Приложение 3.....	17

Введение.

Нет никаких оснований считать, что ритмическая гимнастика – изобретение современности. Ещё в античном мире танцы, физические упражнения под музыку применялись для развития хорошей осанки, походки, пластичности движений, наконец, силы и выносливости.

Ритмическая гимнастика является одним из самых главных средств музыкально-ритмического воспитания, которое предполагает воздействие на организм человека не только движением, но и музыкой. О благотворном влиянии музыки известно много. Она используется в различных областях медицины и практической психологии.

Подготовка спортсменов во многих видах спорта немыслима без музыкально-ритмического воспитания. Это различные виды гимнастики, спортивная аэробика, фигурное катание, синхронное плавание и др.

Достоинства ритмической гимнастики как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка известны. Выполнение упражнений поточным способом с большим количеством повторений даёт возможность соединить преимущества циклических видов деятельности (бега, ходьбы, плавания и т.д.) из-за их аэробных возможностей с доступностью и эмоциональностью гимнастических упражнений. Такие занятия воздействуют на сердечнососудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Ритмическая гимнастика для дошкольников параллельно решает как общие, так и частные задачи. Общие задачи – оздоровительные, учебные, воспитательные. К частным можно отнести следующие задачи:

- повышать эмоциональный настрой детей;
- воспитывать у дошкольников стойкий интерес и потребность к занятиям физической культурой;
- формировать двигательную культуру;
- способствовать формированию правильной осанки;
- повышать физическую работоспособность;
- развивать основные физические качества;
- совершенствовать чувство ритма, музыкальность.

Решение этих задач всецело на воспитание гармонично развитой личности.

Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Каждое упражнение имеет своё название и выполняется под соответствующую музыку. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным.

Актуальность программы. В настоящее время ведущим элементом современной государственной системы физического воспитания является ритмическая гимнастика. Основу ритмической гимнастики составляют

физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, характер с помощью движений. Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения ее направлены на работу, а, следовательно, на развитие всех мышц и суставов.

Практическая значимость. Ритмическая гимнастика разрабатывается по сюжетам различных сказок, рассказов, мультфильмов под соответствующую музыку. Средствами различных движений дети создают образы героев литературных произведений, передают сюжетные действия. Основой сюжетно - ролевой ритмической гимнастики является ее ориентация на природную потребность детей к двигательной активности, как источнику развития, игре, как ведущей деятельности, на интерес детей к музыке и литературе как источникам познания и радости.

Основная часть.

Целью моей практики является создание условий для развития двигательной, функциональной и познавательной активности детей дошкольного возраста через использование сюжетно-ролевой ритмической гимнастики.

Для достижения поставленной цели, необходимо решение ряда задач:

Образовательные:

- создать условия для развития познавательного интереса к физическим упражнениям;
- создать условия для овладения элементарными знаниями: техники выполнения движений, правил гигиены, сохранения и укрепления здоровья;
- учить различать основные направления музыкального искусства (классическая, народная музыка, музыка современных ритмов);
- в процессе разучивания движений активизировать эмоциональное восприятие музыки, ее настроение, характер, художественный образ.

Воспитательные:

- воспитывать желание научиться управлять своим телом под музыку;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности;
- совершенствовать такие качества как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность;
- воспитывать чувство такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь, не шуметь в помещении во время занятий).

Развивающие:

- развитие физических качеств (выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости);
- развитие музыкального слуха и чувства ритма;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- раскрытие творческого потенциала детей;
- развитие психических процессов: памяти, внимания, восприятия, воображения, мышления на основе усложнения заданий;
- совершенствовать умение выражать различные эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх, тревога и т.д., разнообразные по характеру настроения.
- развития личных качеств детей (самостоятельности, ответственности, активности и.т.д.).

Занятия по сюжетно - ролевой ритмической гимнастики с дошкольниками организованы во время проведения основных занятий по физической культуре.

Обучение проходит через музыкально - ритмические движения. Это дает возможность более глубоко познакомить с техникой выполнения различных движений и отработать их практически.

Данная методика способствует раскрепощению замкнутых детей, имеющими проблемы в развитии (психофизические, речевые), с учетом их индивидуальных особенностей развития, с использованием элементов релаксации, игр на развитие двигательной памяти, внимания, элементы дыхательной гимнастики

(Примеры игры, релаксации и дыхательной гимнастики приведены в приложении 1).

Одна игра (релаксация, дыхательная гимнастика) берется на 2-3 недели, потом меняется.

Главными компонентами сюжетно - ролевой ритмической гимнастики являются Движение, Музыка, Игра и Сюжет.

Компонент Движение направлен в основном на развитие физических качеств, координационных способностей и функциональных возможностей организма ребенка. Для этого используются:

- Основные виды движений (ходьба, бег, равновесие);
- Упражнения основной гимнастики (ОРУ, строевые);
- Акробатические (кувырок вперед, «Мостик», «Лодочка», «Рыбка»);
- Художественной гимнастики (упражнения с мячом, волнообразные движения корпусом, руками);
- Народного танца (русский);
- Хореографии (основные позиции рук и ног);
- Мимические упражнения и жесты;
- Элементы пальчиковой гимнастики.

Музыка создает положительных эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, передать выразительно ее характер. В качестве музыкального оформления используются фонограммы музыкальных сказок: русских народных и зарубежных. Мною разработан учебно-тематический план занятий для детей старшей группы (5-6 лет) **(Приложение 2.)**

Игра является основной формой познавательной деятельности детей дошкольного возраста, которая активизирует мыслительные процессы и двигательные возможности ребенка, а также создает положительный эмоциональный фон занятий. В сюжетно-ролевых играх дети учатся быть самостоятельными, осваивают общий смысл человеческого труда, норм и способов взаимоотношений с людьми. У детей возникает и развивается произвольное поведение, возникают элементы самосознания, первые элементы самооценки. Формируется инициативность, целеустремленность, активность, предприимчивость, склонность к подражанию образцам. Это создает благоприятную основу для развития их эмоциональности, пластичности, гибкости, что реализуется через ритмическую гимнастику. Сюжет сказок способствует развитию выразительности движений, жестов и мимики

Разработанные комплексы ритмической гимнастики на основе сюжетно-ролевых игр, отражая идеи педагогического процесса и лично ориентированной педагогики, позволяют через игровую деятельность в сочетании с музыкой и разнообразными движениями решать задачи обучения и воспитания. **(Приложение3.)**

Основными формами проверки знаний, умений и навыков является выступления на концертах внутри детского сада, музыкальные викторины (по сказкам), праздники «Путешествие по сказкам».

Заключение

Таким образом, ритмическая гимнастика – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое берет своё начало далеко в недрах истории, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечнососудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. А так как структура ритмической гимнастики достаточно гибкая, то широко применяется в детских дошкольных учреждениях. Музыка, используемая во время проведения гимнастики, повышает не только интерес и желание заниматься, но способствует более качественному исполнению движения, четкости, правильности, пластичности, выразительности.

Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика [Текст]/А.И. Буренина //Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб., 1997. – 128с.
2. Каплунова И.М. Топ-топ, каблучок. Танцы в детском саду. Вып. Издательство Композитор Санкт – Петербург, 2006.
3. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 64с.
4. Ротерс Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. [Текст]/ - М.: Просвещение. - 1989, - 136с.
5. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. [Текст]/С.Л.Слуцкая//Хореография в детском саду. – М.: Линка Пресс, 2006. – 272 с.
6. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. [Текст]/Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. - М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005, - 144с.
7. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990. – 128с.
- 8.Братья Гримм. Бременские музыканты. [Текст]/ под ред. С.Маршака - М.: Дет.лит. – 1988.
- 9.Толстой А.Н. Золотой ключик или приключения Буратино. [Текст]/ Сказочная повесть / рис. А.Коневского. –М.: Дет.лит.-1983.-115с.

Приложение 1.

Музыкально-ритмические игры

«Будь внимателен!»

Цель игры. Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети шагают под «Марш». Затем на слово «Зайчики» произнесенное ведущим, дети должны начать прыгать, на слово «лошадки» - как бы ударять «копытом» об пол, «раки» - пятиться, «птицы» - бегать, раскинув руки в стороны, «аист» - стоять на одной ноге.

«Зеваки»

Цель игры. Та же.

Играющие идут по кругу, держась за руки, по сигналу ведущего останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Не выполнивший правильно задание выходит из игры.

«Запомни свое место»

Цель игры: развивать моторно-слуховую память.

Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый должен запомнить свое место. Под музыку все разбегаются, а с окончанием музыки должны вернуться на свои места.

«Запомни свою позу»

Цель игры. Та же.

Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый ребенок должен встать в какую-нибудь позу и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются, с ее окончанием они должны вернуться на свои места и встать в ту же позу.

«Флажок» Играющие ходят по залу под музыку. Когда ведущий поднимет вверх флажок, все дети должны остановиться, хотя музыка продолжает звучать.

«Стоп!» Дети идут под музыку. Внезапно музыка обрывается, но дети должны идти дальше в прежнем темпе до тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!»

«Замри!» Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны - вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается - играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка

Комплекс дыхательной гимнастики

1. Исходное положение стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4—5 раз) через каждую половину носа.
2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь — вдох, опустить руки вниз — выдох. Выполнять медленно до 5 раз.
3. Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5—6 раз через каждую половину носа.
4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5—6 раз).
5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлинённом выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз).
6. При ходьбе дышать только через нос. Постепенно удлинять фазу выдоха: на 2 счета — вдох, на 3—4—5—6 — выдох; на 2 счета — вдох, на 3—4—5—6—7 — выдох (2—3 мин).

Релаксация

Ложитесь поудобней. Закройте глаза, дышим; покойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя. Прислушайтесь к вашему дыханию. Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть. Послушайте, что я хочу вам рассказать.

1. «Воздушные шарики» Представьте себе, что вы все воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик (Пауза - поглаживание детей). Обдувает шарик, ласкает шарик. Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет три откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

2. «Облака» Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на травке и смотрите на проплывающие в небе облака - такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако (Пауза - поглаживание детей.)

Гладит поглаживает. Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

3. «Драгоценность» Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать. Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кости рук спокойно лежат на коленях они отдыхают.

4. «Солнышко и тучка» Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно - все сжалось в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко - все расслабились (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

5. «Водопад» Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее. Белый свет течет по вашим плечам помогает им стать мягкими и расслабленными. (Пауза - поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди по животу. Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струиться по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенное спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

Учебно-тематический план занятий для детей старшей группы (5-6 лет)

№ п/п	Сроки	Тема	Вид занятия	Количество занятий/часов
1	сентябрь	Инструктаж по ТБ	теоретическое	20мин
2	сентябрь - ноябрь	Музыкально-ритмический комплекс «Бременские музыканты» Композиция 1 «Песня о дружбе» Композиция 2 «Представление» Композиция 3 «Дуэт принцессы и Трубадура» Композиция 4 «Песня Атаманши и разбойников» Композиция 5 «Песня королевской охраны» Композиция 6 «Разбойники» Композиция 7 «Песня Трубадура» Композиция 8 «Свадебный танец» Композиция 9 «Песня друзей»	практика	24 занятий 10 часов 25 мин
3	декабрь – февраль	Музыкально-ритмический комплекс «По следам Бременских музыкантов» Композиция 1 «Сыщик» Композиция 2 «Переполюх во дворце» Композиция 3 «На привале» Композиция 4 «Погоня» Композиция 5 «Песня Трубадура» Композиция 6 «Дуэт короля и принцессы» Композиция 7 «Разбойники» Композиция 8 «Иностранцы» Композиция 9 «Баю-баюшки-баю» Композиция 10 «Песня друзей»	практика	24 занятий / 10 часов 25 мин
4	март - май	Музыкально-ритмический комплекс «Приключения Буратино» Композиция 1. «Песенка Буратино» Композиция 2. «Песня Папы Карло» Композиция 3. «Песня Пьеро» Композиция 4. «Песня Карабаса-Барабаса» Композиция 5. «Песня Кота Базилио и Лисы Алисы» Композиция 6. «В стране Дураков» Композиция 7. «Песня Дуремара»	практика	24 занятий 10 часов 25 мин

		Композиция 8. «Песня Черепахи Тортилы» Композиция 9. «Песенка Буратино»		
5	май	Итоговое занятие «Путешествие по стране сказок»	практика	25 мин

Приложение3.

Музыкально-ритмический комплекс упражнений по мотивам музыкальной сказки «Бременские музыканты» (Музыка Г.Гладкова, слова Ю.Этина)

Основной комплекс упражнений

Композиция 1. «Песенка о дружбе»

1. Ходьба по кругу на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра
2. Пружинящие шаги по кругу
3. Подскоки с продвижением вперед
4. Перестройка в три шеренги

Композиция 2. «Представление»

1. Перенести тяжесть тела на правую ногу, правую руку к плечу
2. Полуприсяд, руками обхватить колени
3. Подскок с выставлением правой ноги на носок вперед, на пятку
4. Приставные шаги в правую сторону, руки в стороны

Композиция 3. «Дуэт принцессы и трубадура»

1. Приставные шаги на носках вправо, присед с наклоном вправо, руки у правой щеки
2. Присед на левой ноге, правую вперед на носок, с поклоном вывести левую руку вперед, правую за спину (реверанс)
3. Два реверанса, разводя руки в стороны
4. Стойка ноги врозь, руки за спиной, шаг правой ногой в сторону, правая рука ко лбу, то же в левую сторону

Композиция 4. «Песня атаманши и разбойников»

1. Повороты головы в стороны, поднимание и опускание плеч
2. Повороты туловища вправо-влево, постепенно наклоняясь вперед
3. Хлопки по коленям, накрест, на пояс, притоп
4. Наклоны вправо, влево, касаясь носков
5. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, прыжки ноги врозь, руки в стороны, прыжки ноги скрещены
6. Бег на месте с захлестыванием голени, руками поочередно касаться пяток

Композиция 5. «Песня королевской охраны»

1. Шаги марша на месте
2. Сгибание рук перед грудью
3. Упражнение «лесенка», руки на пояс, к плечам, вверх, поочередное
4. Полуприсяд, ногу на колено, «натянуть тетеву лука»
5. Выпад ног в стороны, с приставлением рук на колено

Композиция 6. «Разбойники»

1. Перестройка в круг
2. Выпады одной ногой, руки вперед
3. Прыжки на двух ногах по кругу

Композиция 7. «Песня трубадура»

1. Повороты направо, налево, изображая игру на дудочке
2. Сед, наклоны к правой и левой ноге
3. Сед, упор сзади, прогнуться на руках (мостик)

Композиция 8. «Свадебный танец»

1. Скользящие галопы вправо
2. Скачки в круг
3. Прыжки с выставлением ног на носочек, руки за спиной

Композиция 9. «Песня друзей»

1. Ходьба по кругу, взявшись за руки
2. Ходьба змейкой
3. Пружинящие шаги с хлопками
4. Подскоки

Музыкально-ритмический комплекс упражнений по мотивам музыкальной сказки «По следам Бременских музыкантов» (Музыка Г.Гладкова, слова Ю.Этина)

Основной комплекс упражнений

Композиция 1. «Сыщик»

1. Ходьба с носка, пружинящая
2. Бег, быстрый по кругу, на месте спокойный

Композиция 2. «Переполах во дворце»

1. Перестройка в три шеренги
2. Правую руку на голову, то же с левой, руки вверх, руки на голову
3. Приставные шаги вправо-влево с небольшим наклоном головы
4. Шаги в стороны, к себе, со сменой положения рук, вниз, на пояс
5. Подъемы на носки
6. Приставные шаги, руки вниз, плечи поднимать и опускать

Композиция 3. «На привале»

1. Пружинистые полуприсяды, покачиваясь в стороны, руками, махи вперед-назад
2. Пружинистые приставные шаги вправо - влево с одновременными хлопками
3. Поворот налево легкий бег на носках, приседая «рвать цветы и складывать в корзинку»

Композиция 4. «Погоня»

1. Перестройка в круг
2. Бег, изображая погоню, по сигналу (взрыв бомбы) выполняю присед, а затем прыжок упор лежа
3. Перестройка в три шеренги

Композиция 5. «Песня трубадура»

1. Наклоны вперед
2. В упоре сзади, прогнуться, поднимая правую ногу вперед

3. «Лодочка» - приподнимая прямые руки и ноги, погнуться, коснуться носками затылок

4. Мостик

Композиция 6. «Дуэт короля и принцессы»

1. Позиции 1,2,3, руки на пояс

2. Полуприсяды

3. Приседы на левой, правой ноге, с выставлением противоположной ноги на носок

4. Прыжки на месте

Композиция 7. «Разбойники»

1. Движения ритмичные плечами вверх, вниз

2. Сгибание ног, наклоны вперед, руки на колени, попеременное выполнение

3. Полувыпады ноги в сторону, руки на пояс, к плечу

4. Шаги вправо, влево

Композиция 8. «Иностранцы»

1. Стойка «Держа гитару», имитация игры на ней

2. Пружинистые шаги на месте с хлопками

3. Махи руками над головой

4. Хлопки руками на шагах

5. Кисти к ушам, помахать кистями

Композиция 9. «Баю-баюшки-баю»

1. Пружинистые приседы на ногах

2. Наклоны в сторону, сложенные руки под правую щеку

3. Танцевальные движения типа «твист»

4. Перестройка в круг

Композиция 10. «Песня друзей»

1. Преодоление полосы препятствия

Музыкально-ритмический комплекс по сказке «Приключения Буратино»

(Фонограмма по сказке А.Толстого. Музыка А.Рыбникова, стихи Б.Окуджавы и Ю.Этина)

Основной комплекс упражнений

Композиция 1. «Песенка Буратино»

1. Построение в три шеренги

2. Ритмичные поднимания и опускания плеч

3. Полуприсяды

4. Повороты с выполнением полуприсядов, с выставлением ног на пятку, согнутыми руками в локтях

5. Полуприсяды, сгибание руки к плечам, махи руками

6. «Нос Буратино»

Композиция 2. «Песня Папы Карло»

1. Шаг вправо, Полуприсяд
2. Наклоны, с поочередным сгибанием рук, выпрямлением ног
3. Полуприсяды с наклонами головы

Композиция 3. «Песня Пьеро»

1. Покачивания с ноги на ногу
2. Наклоны вправо, влево, с выставлением ноги в сторону на носок
3. Присед и подъем с одновременной вертушкой руками перед грудью
4. Шаги вправо, влево, Полуприсяд
5. Ритмичные поднимания на носки

Композиция 4. «Песня Карабаса - Барабаса»

1. Полуприсяды с наклонами вправо, влево
2. Шаги на месте с высоким подниманием бедра
3. «Бокс» в полуприсяде ноги врозь
4. «Загребущие» движения руками

Композиция 5. «Песня кота Базилик и лисы Алисы»

1. Шаги на месте
2. Повороты направо, налево, пружинистые полуприсяды, изображая игру на гитаре
3. Покачивания с ноги на ногу, круговые движения плечами
4. Руками описывать «восьмерку»
5. Пружинистые шаги на месте с разведенными руками в стороны

Композиция 6. «В стране дураков»

1. Последовательное расслабление рук, кистей, предплечья
2. Повороты туловища вправо, влево
3. Приседы «закапывать монетки в землю»
4. Бег с высоким подниманием бедра
5. Прыжки высокие (срывание монеток с дерева)
6. Покачивания с ноги на ногу

Композиция 7. «Песня Дуремара»

1. Равномерные покачивания с ноги на ногу
2. Наклоны вперед
3. Сгибания, разгибания коленей
4. Наклоны вперед, касаться руками носков
5. Прыжки в полуприсяде ноги врозь, руки согнуты в стороны
6. Прыжки на одной ноге

Композиция 8. «Песня черепахи Тортилы»

1. Лежа на животе, поднимать голову, плечи, прогнуть руки в стороны
2. Упражнение «рыбка»
3. Сед на пятках, наклоны вперед, руки вверх
4. Стойка на четвереньках

Композиция 9. «Песня Буратино»

Повторить Композицию 1