

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 39 «Малышок»

«МАДОУ №39»

**Сборник ритмической гимнастики, направленный на
развитие ловкости и координации движений старших
дошкольников**

«Грация»

Разработала:

Хакимьянова Екатерина Анатольевна

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Комплекс ритмической гимнастики до занятий.....	5
Комплекс ритмической гимнастики «Антошка».....	7
Комплекс ритмической гимнастики Песенка утят (В.Шаинский)...	10
Комплекс ритмической гимнастики Мистер Жук (В. Шаинский)...	11
Комплекс ритмической гимнастики «Чунга – Чанга».....	13

Пояснительная записка

Развитие физически полноценных, здоровых детей - основная цель педагога дошкольного учреждения и для этого он должен использовать все возможные средства и методы работы. Одним из таких методов работы с детьми является ритмическая гимнастика. Она привлекла к себе внимание миллионов людей, стала массовым увлечением. Ритмы так же стремительны и неуловимы, как дети, отвечают многим их потребностям, в том числе и в движении, которое им так необходимы.

В примерной основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой в области физическое развития выделяются следующие основные задачи:

- развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- формирование первичных представлений о здоровом образе жизни.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, указана значимость физического развития детей, укрепление их здоровья. В образовательную область «Физическое развитие» по ФГОС ДО.

Сборник упражнений по ритмической гимнастики, направлен на следующие цели и задачи:

Цель сборника – создать условия для организации и проведения ритмической гимнастики направленной на развитие координации движений.

Выдвигаются следующие задачи:

- 1) Отбор упражнений для ритмической гимнастики.
- 2) Составление комплексов ритмической гимнастики, направленных на развитие координации движений.
- 3) Подобрать музыкально сопровождение для проведения ритмической гимнастики.
- 4) Составить рекомендации по организации проведения ритмической гимнастики направленной на развитие координации движений.

При реализации содержания сборника мы определили предполагаемый результат.

Предполагаемый результат детей 5-6 лет

В процессе обучения музыкально-ритмическим комплексам дети к концу года должны:

- выразительно исполнять движения под музыку;
- самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с заданной музыкой;
- перестраиваться из круга в рассыпную и обратно;
- освоить большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- иметь способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- точно и правильно исполнять танцевальные и гимнастические движения;
- выполнять простейшие образные движения.

Комплекс ритмической гимнастики до занятий.

1 Упражнение «Чистые ладошки»

И. п. - руки вперед, кисти вниз:

1 - 4 - повороты ладоней вверх, вниз.

2 Упражнение «Гусенок»

И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе:

1 - отвести локти назад, вытянуть подбородок вперед;

2 - и. п.;

3 - отвести локти назад, вытянуть подбородок вперед;

4 - и. п.

3 Упражнение «Часики»

И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе:

1 - наклонить голову вправо;

2 - наклонить голову влево.

4 Упражнение «Пьеро»

И. п. - стойка ноги врозь, руки опущены, ладони вперед:

1 - поднять левое плечо;

2 - и. п.;

3 - поднять правое плечо;

5 Упражнение «Деревья качаются»

И. п. - ноги вместе, руки за голову:

1 - наклон влево;

2 - и. п.;

3 - наклон вправо;

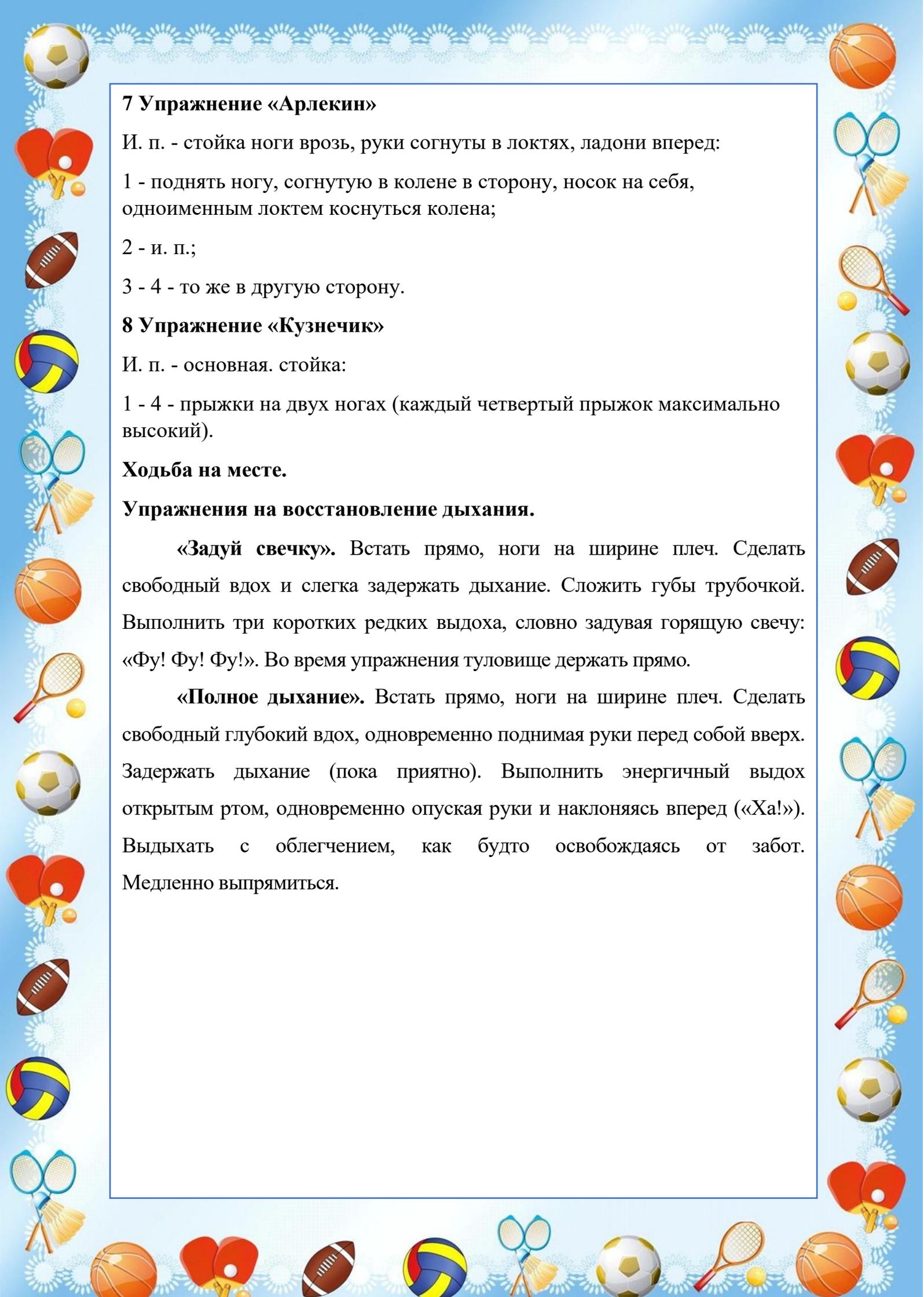
4 - и. п.

6 Упражнение «Хлопушка»

И. п. - стойка ноги врозь, руки опущены:

1 - поворот туловища влево/вправо, слегка сгибая колени, хлопок в ладоши над головой;

2 - и. п.;



7 Упражнение «Арлекин»

И. п. - стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, ладони вперед:

1 - поднять ногу, согнутую в колене в сторону, носок на себя, одноименным локтем коснуться колена;

2 - и. п.;

3 - 4 - то же в другую сторону.

8 Упражнение «Кузнечик»

И. п. - основная. стойка:

1 - 4 - прыжки на двух ногах (каждый четвертый прыжок максимально высокий).

Ходьба на месте.

Упражнения на восстановление дыхания.

«Задуй свечку». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

«Полное дыхание». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

Комплекс ритмической гимнастики «Антошка»

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Построение в шеренгу, в колонну.

Загадка.

Не люблю я танцевать,

На гармошке играть.

Я лежу на печи,

Кашу ем, да калачи.

Так лежать целый день

Мне совсем, совсем не лень.

2. Ходьба в колонне по одному, на носках.

Игра-упражнение

«Замок» – дети выполняют упражнение руки в «замок» вверху, на каждый шаг отвести руки назад» («Голубой вагон» муз. В Шаинского, сл. Э. Успенского).

3. Бег обычный, выбрасывая прямые ноги вперед, бег в разных направлениях («Воздушная кукуруза» муз. Тома Спенсера).

4. Перестроение в колонны для выполнения музыкально-ритмической композиции («Оранжевое небо» муз. А. Арканов, сл. К. Певзнер).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Содержание музыкально-ритмической гимнастики.

5. Музыкально-ритмическая композиция «Антошка» (муз. Шаинского, сл. Ю. Энтина).

- И.п. ноги узкая стойка, руки на поясе.

1 – выставить правую ногу на пятку

2 – выставить левую ногу на пятку

3 – выставить правую ногу на пятку и ударить носком этой же ноги о пол (3 раза).

4 – выставить левую ногу на пятку и ударить носком этой же ноги о пол (3 раза).



1 куплет

- И.п. ноги узкая стойка, руки на поясе.

1 – наклон туловища вперед, руки вытянуть вперед.

2 – и.п.

3 – наклон вниз, достать пальцами пол.

4 – и.п.

Припев:

- И.п. ноги узкая стойка, руки опущены.

1 – выставить правую ногу на пятку, руки вниз, ладони раскрыть.

2 – то же выполнить в левую сторону.

3 – повороты туловища вправо – влево, расслабленные руки по инерции закидываются вправо – влево.

4 – на слова «Па-рам-пам-пам» – правую ногу выставить на пятку и 3 раза коснуться носком пола.

5 – то же выполнить левой ногой.

6 – и.п.

2 куплет

И.п. ноги узкая стойка, руки опущены.

1 – наклон туловища вперед, руки вытянуть вперед.

2 – выпрямиться, руки перед грудью («взять гармошку»).

3-4 – на пружинке «играть на гармошке».

Все движения повторяются 2 раза.

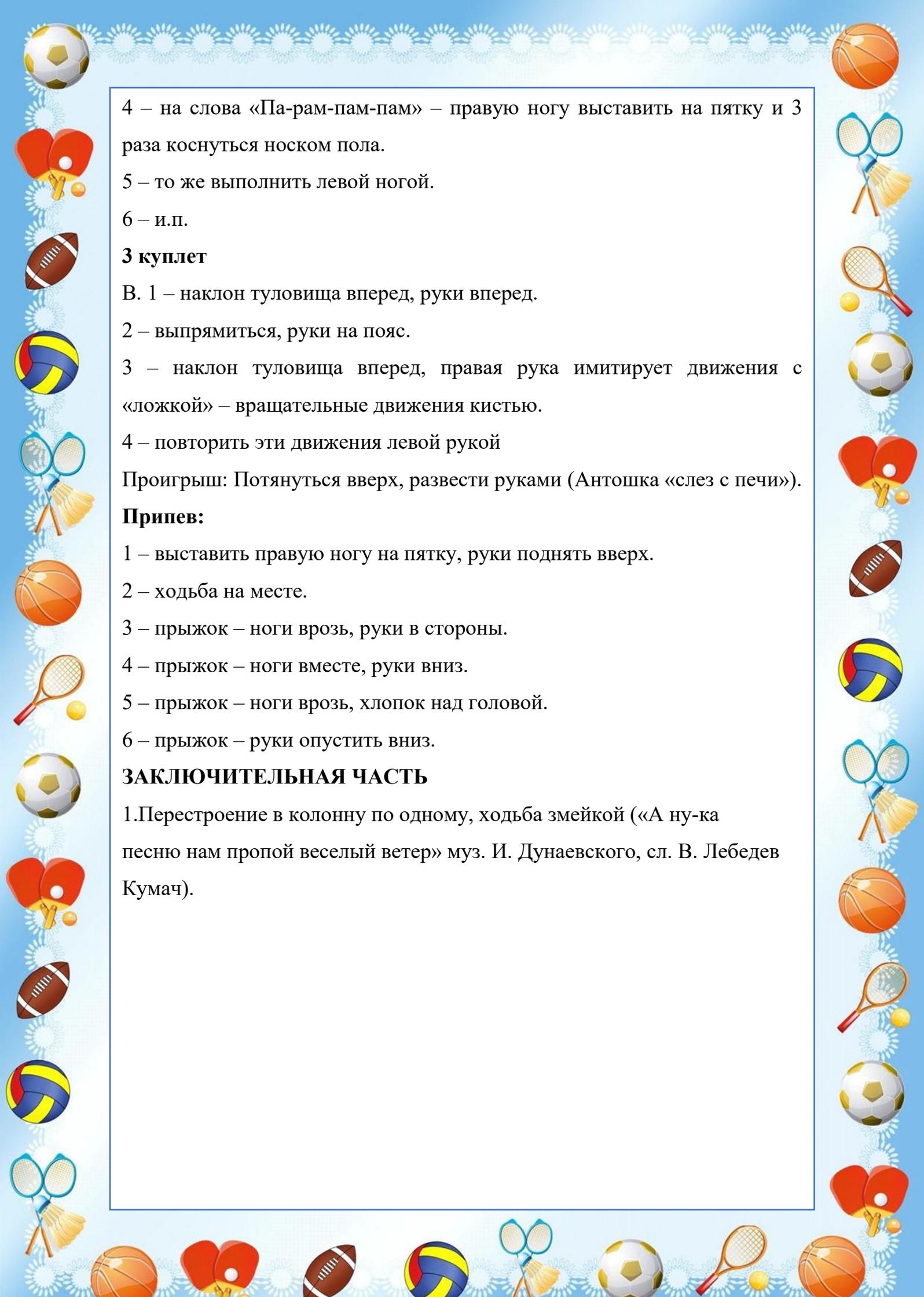
Припев:

- И.п. ноги узкая стойка, руки опущены.

1 – выставить правую ногу на пятку, руки вниз, ладони раскрыть.

2 – то же выполнить в левую сторону.

3 – повороты туловища вправо – влево, расслабленные руки по инерции закидываются вправо – влево.



4 – на слова «Па-рам-пам-пам» – правую ногу выставить на пятку и 3
раза коснуться носком пола.

5 – то же выполнить левой ногой.

6 – и.п.

3 куплет

В. 1 – наклон туловища вперед, руки вперед.

2 – выпрямиться, руки на пояс.

3 – наклон туловища вперед, правая рука имитирует движения с
«ложкой» – вращательные движения кистью.

4 – повторить эти движения левой рукой

Проигрыш: Потянуться вверх, развести руками (Антошка «слез с печи»).

Припев:

1 – выставить правую ногу на пятку, руки поднять вверх.

2 – ходьба на месте.

3 – прыжок – ноги врозь, руки в стороны.

4 – прыжок – ноги вместе, руки вниз.

5 – прыжок – ноги врозь, хлопок над головой.

6 – прыжок – руки опустить вниз.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Перестроение в колонну по одному, ходьба змейкой («А ну-ка
песню нам пропой веселый ветер» муз. И. Дунаевского, сл. В. Лебедев
Кумач).

Комплекс ритмической гимнастики

Песенка утят (В. Шаинский)

1 упражнение - «Встреча»:

и. п. - ноги вместе, руки назад в замок, стоя лицом друг к другу:

1 - поворот туловища вправо;

2 - поворот туловища влево (4 раза)

2 упражнение - «Здравствуй»:

1 - полуприсед;

2 - выпрямляя ноги, прогнувшись вперед - вправо, шею вытянуть;

3 - 4 - то же в другую сторону (8 раз)

3 упражнение - «Прогулка»:

и. п. - руки согнуты, кисти к плечам, пальцы выпрямлены:

1 - шаг правой ногой на пятку, наклон вперед, прогнувшись, быстро сгибать и разгибать пальцы рук;

2 - сгибая правую, вынести вперед колено левой ноги, быстро сгибать и разгибать пальцы рук

3 - 4 - то же с другой ноги. (8 раз)

4 упражнение - «Ладушки»:

и. п. - стоя лицом друг к другу полуприсед, хлопок в ладоши перед грудью;

1 - 2 - выпрямляя ноги, коснуться кистью правой руки левой кисти партнера;

3 - 4 - то же с другой руки.

5 упражнение - «Пружинка»:

и. п. - стоя лицом к партнеру, прямые руки вперед, соединив кисти: поочередное сгибание рук (8 раз)

6 упражнение - «Качели»:

и. п. - стоя лицом друг к другу, взявшись за руки:

поочередные приседания. (4 раза)



7 упражнение - «Мячик»:

и. п. - стоя лицом друг к другу: поочередно выполнить по 4 прыжка в полном приседе. (2 раза)

8 упражнение - «Маятник»:

и. п. - стоя лицом друг к другу, ноги вместе, руки вперед - в стороны, кисти соединить:

1 - наклон в сторону;

2 - то же в другую сторону (8 раз)

9 упражнение - «Прятки»:

и. п. - полный присед, руки на коленях, ходьба в полном приседе по кругу. (16 шагов)

10 упражнение - «Кузнечики»:

и. п. - полный присед, руки на коленях. Прыжки в полном приседе по кругу. (16 раз)

Комплекс ритмической гимнастики

Мистер Жук (В. Шаинский)

1 упражнение: «Любопытный жук»

и. п. - стойка в упоре на коленях

1 - наклонить голову к левому плечу;

2 - наклонить голову к правому плечу;

3 - поворот головы влево;

4 - поворот головы вправо (4 раза)

2 упражнение:

и. п. - стойка в упоре на коленях:

1 - отвести голени влево;

2 - отвести голени вправо;

3 - 4 - то же (4 раза)

3 упражнение - «Испуганный жук»:

и. п. - стойка в упоре на коленях:

1 - прижать подбородок к груди, выгнуть спину;

3 - поднять голову, прогнуться (4 раза)



4 упражнение - «Сердитый жук»:

и. п. - стойка в упоре на коленях:

1 - выпрямить руки, сесть на пятки;

2 - выпрямить ноги, лечь на живот;

3 - 4 - то же (4 раза)

5 упражнение - «Танцующий жук»:

и. п. - стойка в упоре на коленях:

1 - сед на левое бедро;

2 - и. п.;

3 - сед на правое бедро;

4 - и. п. (4 раза)

6 упражнение - «Жук в лодке»:

и. п. - лежа на животе, ноги вместе, руки вверх:

1 - прогнуться;

2 - и. п.;

3 - 4 - то же (4 раза)

7 упражнение - «Галантный жук»:

и. п. - сед в упоре сзади:

1 - наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног;

2 - и. п.;

3 - 4 - то же (8 раз)

8 упражнение - «Скучающий жук»:

и. п. - сед в упоре сзади:

1 - 4 - поочередное сгибание ступней ног (8 раз)

И. п. - лежа на спине: упражнения на расслабление.

Заключительная часть

Сон мышонка (В. Шаинский)

И. п. - лежа на спине: упражнения на расслабление.

Комплекс музыкально-ритмической гимнастики

«Чунга – Чанга»

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Построение в шеренгу, в колонну.

Стихотворение

Мы на острове живем,

Песни звонкие поем.

Каждый день едим бананы,

Прыгаем, как обезьяны.

Лучше места в мире нет.

Всем горячий шлем привет!

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2. Музыкально-ритмическая композиция «Веселые путешественники» (муз. С. Старокадомского, сл. С. Михалкова).

И.п. Дети стоят друг за другом.

1 куплет. Ходьба друг за другом бодрым шагом.

Припев: «Тра-та-та» – три хлопка справа.

«Тра-та-та» – три хлопка слева.

Затем выполнить 4 прыжка, руки опущены вниз.

На слова «Чижика» – наклон вперед, руки отвести назад, имитируя «хвостик».

На слово «Собаку» – слегка присесть, руки перед собой, согнуты в локтях, кисти опущены.

«Петьку – забияку» – шаг на месте, одновременно выполняются маховые движения руками, согнутыми в локтях.

«Обезьяну» – руки согнуты в локтях, ладони развернуты, наклоны влево, вправо.

«Попугая» – руки в стороны, взмахи «крыльями».

«Вот» – руки вперед.

«Компания какая» – наклон туловища вперед.

2 куплет. Ходьба топающим шагом, вращение согнутыми в локтях руками, имитируя «паровозик».

Припев: движения те же.

3 куплет. Подскоки по кругу друг за другом, со слов «Нам солнышко светило» – продолжая двигаться подскоками, выполнять скрещивающиеся движения руками над головой.

Припев: движения те же.

На последний аккорд – на прыжке руки поднять вверх.

3. «Турецкий марш» В.А. Моцарта (бег в среднем темпе и чередуя с ходьбой).

4. Марш «Детский остров» (перестроение в колонны для выполнения музыкально-ритмической композиции)

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

5. Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-Чанга» (муз. В. Шаинского, сл. Ю. Энтина).

Вступление:

И.п. ноги, средняя стойка, руки согнуты в локтях, ладони подняты вверх, раскрыты и повернуты вперед.

Наклоны туловища вправо – влево по 2 раза.

1 куплет. Вытянуть руки вправо – вверх, пальцы разжать и вернуть их опять к плечам, кисти сжать в кулаки. По 2 раза в каждую сторону.

Эти движения имитируют «образ» обезьян, срывающих бананы.

Припев: Свободная пляска (любые плясовые движения).

Гугл Ссылка на музыкальное сопровождение:

<https://drive.google.com/drive/folders/1PCsfFdDwe6RqjH3EEN2c8aV0xpCQzOI0?usp=sharing>

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При построении комплексов упражнения необходимо учитывать:

1) рабочую позу (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное);

2) рабочие движения (быстрые или медленные, амплитуда движения, их симметричность или асимметричность, однообразие или разнообразие, степень напряженности движений);

3) характер трудовой деятельности (нагрузка на органы чувств, психическая и нервно-мышечная нагрузка, сложность и интенсивность мыслительных процессов, эмоциональная нагрузка, необходимая точность и повторяемость движений, монотонность труда);

4) степень и характер усталости по субъективным показателям (рассеянное внимание, головная боль, ощущение болей в мышцах, раздражительность);

5) возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплексов производственной гимнастики;

6) санитарно-гигиеническое состояние места занятий (обычно комплексы проводятся на рабочих местах).

