Муницинальное бюджетное дошкольное учреждение

«Краснокоммунарский детский сад «Стрела»,

Оренбургская область, Сакмарский район, п. Красный Коммунар

**Картотека ритмической гимнастики**

**Тема: «Движения в танце»**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**Образовательная область: «Физическое развитие»**

|  |
| --- |
| Автор - составитель:  Дьяур Наталья Вячеславовна,  инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории МБДОУ «Краснокоммунарский детский сад «Стрела» |
|  |

п. Красный Коммунар, 2020 г.

«Вместе c нами»

Исполнитель группа «Непоседы»

|  |  |
| --- | --- |
| Вместе с нами, о! С нами бой под небесами. Вместе с нами, о! Потанцуйте на волнах Над планетой Вместе с лучшими друзьями Мы помчимся На семи ветрах. Солнце над голубой планетой, Над землёю детский смех. Дождь прольётся тёплым летом, А зимой повалит снег. Лунным светом разольётся Тишина порой в ночи. Сердце песней отзовётся, Пой со мною, не молчи! Припев: Если музыка прольётся И родится новый стих. Новый друг всегда найдётся, Позовёт друзей своих. Разольётся песня эта Полноводною рекой. И пойдёт гулять по свету, Поднимайся с нами в бой! Вместе с нами, о! С нами бой под небесами. Вместе с нами, о! Потанцуйте на волнах Над планетой Вместе с лучшими друзьями Мы помчимся На семи ветрах. Мы соединимся с голосом небес Песней мир покорим, Мир земных чудес! | Шаг, приставили ногу с хлопком. То – же в обратную сторону.  О.с.. На каждый такт выполнять движение рук: правую руку в сторону согнуть в локте, кистью вниз. То – же с левой рукой. Кисти правой руки вверх, то – же левой; сводим руки, согнутые в локтях, перед лицом, движения ими вверх, вниз (перед лицом). Повторить 2 раза.  О.с.: руки сложенные перед грудью. Выпрямлять сначала правую руку, делая круговое движение (солнце), опускаем руку, то – же левой.  О.с.: руки на пояс. «Пружинка»  О.с. 1. Руки согнуть в локтях, кисти вверх, 2. И.п.. 3. согнуть левую ногу в колене, руки скрестить перед поднятой ногой, кистями вниз. 4. И.п. То - же с правой ногой.  О.с.. На каждый такт выполнять движение рук: правую руку в сторону согнуть в локте, кистью вниз. То – же с левой рукой. Кисти правой руки вверх, то – же левой; сводим руки, согнутые в локтях, перед лицом, движения ими вверх, вниз (перед лицом). Повторить 2 раза.  Прыжки в парах |

«Граница» исполнитель Л. Агутин

Ритмическая композиция для мальчиков

|  |  |
| --- | --- |
| Забрали куда-то прямо из военкомата,  Увезли в дали, автоматы в руки дали.  Ты прости, мама, что я был такой упрямый,  Но я служить должен так же, как все.  Паровоз умчится прямо на границу,  Так что, аты-баты, мы теперь солдаты.  Родные не знали, что парня в армию забрали,  Но я в письме первом напишу всё непременно.  Ты прости, мама, что я был такой упрямый,  Я служить должен так же, как все.  Паровоз умчится прямо на границу,  Так что, аты-баты, мы теперь солдаты.  Паровоз умчится прямо на границу,  Будут провожать папы, мамы, сёстры,  Официальные лица.  Девушка придёт, скажет, всплакнёт,  Спросит - куда ж ты, милок.  А я буду служить в пограничных войсках,  Я буду служить в пограничных войсках.  Я вернусь домой в медалях, в орденах,  Я буду ходить в фуражке, в сапогах,  Так же, как все, в сапогах, в сапогах,  Так же, как все.  Паровоз умчится прямо на границу,  Так что, аты-баты, мы теперь солдаты.  Ну а когда, мамка, опять вернусь я на гражданку,  Ты поймёшь сына, настоящего мужчину.  Ты поверь, мама, я не зря такой упрямый,  Ведь я служить должен так же, как все.  Паровоз умчится прямо на границу,  Так что, аты-баты, мы теперь солдаты.  Паровоз умчится прямо на границу,  Веселей, ребяты, мы теперь солдаты.  Мы теперь солдаты, мы теперь солдаты. | Полуприсед, круговые движение руками по бокам (Паровоз).  Руки к сердцу, руки в стороны с поворотом вправо, влево.  Шаг вперед, пятки в стороны, вместе -отдать честь.  Полуприсед, круговые движение руками по бокам (Паровоз) с поворотом на каждый такт..  И.п.: о.с. Руки к плечам: разгибать в стороны, сгибать(силачи).  И.п.: о.с. Руки перед грудью согнутые, выпрямляем поочередно (бокс).  Шаг вперед, пятки в стороны, вместе -отдать честь.  Полуприсед, круговые движение руками по бокам (Паровоз) с поворотом на каждый такт..  Отжимание от пола.  Присесть, упор на левую руку, правая -вверх. Кружиться вокруг себя.  Присед, упор на руки сзади: поочередно выкидывать ноги вперед, выпрямляя их.  И.п.: о.с. Шаг в сторону, руки перед грудью скрестно, ногу приставить, руки вниз. Выпад вперед левой ногой, вперед левую руку, и наоборот.  Полуприсед, круговые движение руками по бокам (Паровоз) с поворотом на каждый такт..  Встаем в одну колонну по одному, ноги врозь, друг за другом, последние проползают между ног и встают впереди.  Полуприсед, круговые движение руками по бокам (Паровоз) с поворотом на каждый такт.. |

Музыкально-ритмическая композиция

«Каждый в чем – то где то чемпион» (исполнитель Ф. Киркоров)

|  |  |
| --- | --- |
| Вступление | Ходьба на месте.  Поочередные шаги вправо-влево, приставляя ногу к ноге, одновременно выполнять хлопки в ладоши (8 шагов) |
| 1 куплет  Это жизнь, не шути и не плачь.  Эта жизнь, как небесный футбол.  То ты летаешь по свету, как мяч.  То ты смеешься над этой судьбой  И пытаешься быть сам собой. | Ноги на ширине плеч. Поворот вправо, правая рука на пояс, левая рука вправо; то – же в другую сторону. 8 раз  «Пружинка», одновременно выполнять круговые движения руками – 4 раза  В сторону правую руку, затем левую, вверх правую, затем левую, то-же в сторону, затем вниз.  Шаги на месте, не отрывая носки от пола. Выставлять левую руку вперед, ладонь перпендикулярно, праву (смотреться в зеркальце) |
| Припев  Каждый где -то в чем -то чемпион. (повтор 4 раза)  Проигрыш.  Не печалься!  Улыбайся! | Попеременно поднимать руки от плеча вверх, кисти в кулак.  Движение «Бокс».  Движение «Плавание»  Согнуть правую ногу в колене, поднять к левому локтю. То – же с другой ногой.  Присед.  Встать, руки вверх.  Присед.  Встать, руки вверх.  Хлопки в ладоши над головой.  Ходьба на месте.  Поочередные шаги вправо-влево, приставляя ногу к ноге, одновременно выполнять хлопки в ладоши. |
| 2 Куплет  Эта жизнь не для слабых мужчин.  Но удача идет за тобой.  Даже когда ты на поле один,  Даже, когда ты играешь с судьбой  Ты всегда остаешься сам собой | Ноги вместе, руки в стороны, сгибать руки к плачам.  Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны в сторону, влево – тянемся левой рукой к низу, и наоборот.  Пружинка», одновременно выполнять круговые движения руками – 4 раза  В сторону правую руку, затем левую, вверх правую, затем левую, то-же в сторону, затем вниз.  Шаги на месте, не отрывая носки от пола. Выстявлять левую руку вперед, ладонь перпендикулярно, праву (смотреться в зеркальце) |
| Припев: то - же | То – же |
| Проигрыш  Каждый где-то, в чем-то чемпион,  Чемпион,  Чемпион,  Чемпион. | Прыжки: ноги вместе – врозь, руки вниз – в стороны. |

Музыкально-ритмическая композиция

«Мы капля в океане» из к/ф «Лентяево

Вместе мы добьемся всего

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. Шаги на месте отрывая пятки от пола.

Один за всех и все за одного

*(Пружинка)* И. П.: ноги вместе, руки на поясе. Поворот влево полуприсед, то же вправо.

Когда мы команда нас ждет успех,

Вместе мы сильнее всех.

*(Пружинка)* И. П.: ноги вместе, руки на поясе. Поворот влево, полуприсед, махи правой рукой (приветствие, то же вправо махи левой рукой.

ПРИПЕВ:

Всех объединив,

И. П.: ноги вместе, руки вверх. 1 согнуть руки влокте,2-выпрямить *(2 раза)*

Мы сильнее станем.

И. П. то же. Мах прямыми руками слева направо *(полукруг)*

Без друзей своих

Руки согнутые в локтях влево, вправо *(показываем друзей)*

Мы **капля в океане**.

Правой рукой рисуем волну влево и наоборот.

2 куплет:

Шаг за шагом пройдем мы путь.

И. П.: о. с 4 шага вперед

Вместе справимся как нибудь.

4 шага назад спиной вперед.

Это все я,я,я

И. П.: о. с. Приставной шаг влево, вправо. Руки согнутые в локтях, кисти рук согнутые большой палец вверх, на каждый шаг разгинать руки в локтях *(большым пальцем указывать на себя)*

Это все я,я, нет.

Махи указательным пальцем перед грудью *(отрицание)*

Простите.

Плечи вверх

Эгоистом быть нельзя 1,2,3,4.

И. П.: о. с. шагать отрывая только пятки от пола, руки сгинать поочередно перед грудью, кисти рук согнутые, кроме указательного.

ПРИПЕВ: *(тот же)*.

Музыкально-ритмическая композиция

«Тренировка полицейских» с гимнастическими палками («Гимн ДСП»)

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Времена спокойные прошли Нынче переполнены дороги Мы своё призвание нашли На посту мы бдительны и строги  Каждый день у всех мы на виду Чтобы был порядок на проспектах Вовремя предотвратим беду И гордимся званием инспектор  Припев: ДПС - На посту от рассвета до заката ДПС - Это воля ум закон и честь ДПС - Служат сдесь надёжные ребята ДПС - Всё это ДПС  Мы идём по правильной тропе С жизненного курса не собьёмся Если вдруг случится ДТП Профессионально разберёмся.  Знают все водители, что нам Ни аварий ни погонь не надо Служим мы в жару и в холода Нам порядок - лучшая награда  Припев ДПС - На посту от рассвета до заката ДПС - Это воля ум закон и честь ДПС - Служат сдесь надёжные ребята ДПС - Всё это ДПС | О.с.: Руки вверх с гимнастической палкой, держа ее за концы. 1. Руки согнуть в локтях, встать на носочки, потянуться вверх. 2. И.п.  Повторить 6 раз.  И.п.: ноги шире плеч, руки опущены, за спиной держат палку. 1. Наклон, палку вверх. 2. И.п. Повторить 6 раз.  И.п.: о.с. руки опущены. 1. Руки перед грудью. 2. Согнуть руки в локтях, перед грудью. 3. Руки выпрямить перед грудью; поворот влево: то – же самое. Повторить 4 раза.  Шагать на месте, сгибая и разгибая руки перед грудью.  Наклоны в стороны, руки вверх. Повторить 6 раз.  Приседания, руки перед грудью. Повторить 6 раз.  И.п.: о.с. руки опущены. 1. Руки перед грудью. 2. Согнуть руки в локтях, перед грудью. 3. Руки выпрямить перед грудью; поворот влево: то – же самое. Повторить 4 раза. |

Музыкально-ритмическая композиция

муз.:Ю.Чичков, сл.: М.Пляцковский  
(из х/ф "Шелковая кисточка")

Есть на свете цветок - алый-алый, (Дети стоят в центре зала спинами друг к другу, руки прямые вверх, выполняют волнообразные движения ленточками)

Яркий, пламенный, будто заря,  
Самый солнечный и небывалый, (Идут от центра, останавливаются)  
Он мечтою зовется не зря.  
  
Может, там, за седьмым перевалом (Повороты вокруг себя)  
Вспыхнет свежий, как ветра глоток,  
Самый сказочный и небывалый, (Круговые движения ленточками)  
Самый волшебный цветок! - 2 раза

Па-па –па (Дети бегут по кругу, волна над головой)  
Вспоминая о радостном чуде, (Наклон, рисовать вокруг себя волну)

Вдаль шагая по звонкой росе,  
Тот цветок ищут многие люди, (Приседать, ленточка вверх волна – вниз)  
Но, конечно, находят не все.  
  
Может, там, за седьмым перевалом (Прыжки, махи перед грудью)  
Вспыхнет свежий, как ветра глоток,  
Самый сказочный и небывалый, (Бабочка махи ленточкой, с поворотом вокруг себя)  
Самый волшебный цветок! - 2 раза

Музыкально-ритмическая композиция

«Крутится волчок» исполнитель «Круиз» с носочками-животными

|  |  |
| --- | --- |
| Проигрыш  Крутится волчок крутится волчок Крутится волчок крутится волчок  Люблю волчок забаву детства Его вращенья чародейство Не сомневаясь ни на йоту В движеньи думал я живет он  Все все очень просто Бешено бешено бешено кружит волчок Это сама природа Наглядный дает урок Крутится волчок  Все все очень просто Бешено бешено бешено кружит волчок Это сама природа Наглядный дает урок Крутится волчок  Крутится волчок крутится волчок Крутится волчок крутится волчок Крутится волчок крутится волчок | Руки спрятаны за спину, шагаем, поднимая только пятки ног.  Руки ходят по телу: на пояс, на плечи, вверх – крутим наверху кистями рук (волчок наверху).  Руки согнули в локтях, кисти вверх – круговые движения ими.  Кисти рук «Упали» вниз – руки на уровне плеч (волчок болтается вниз головой).  Поднимаем кисть правой руки вверх, затем левой (играем наверху волчками).  Круговое движение руками перед грудью вправо, зафиксировать, затем влево. (2 раза)  Наклоны туловища вокруг себя, руками выполнять вращательные движения перед грудью. Шагать на месте, не отрывая носки от пола, выпрямлять согнутые руки перед грудью поочередно. Повторить 4 раза.  Правой ногой вправо шагнуть, руки вверх, приставить левую ногу, то – же левой.  Наклон к правой ноге, руками выполнять вращательные движения перед грудью, то – же к левой. Повторить 2 раза.  Приседания, махи руками скрестно перед грудью. Повторить 2 раза.  Повороты в ходьбе вокруг себя, руки к плечам, поочередно поднимать их вверх. То – же в обратную сторону.  В парах кружиться прискоком, сцепленные правые руки вверх.  Шагать на месте, не отрывая носки от пола, выпрямлять согнутые руки перед грудью поочередно. Повторить 4 раза.  Правой ногой вправо шагнуть, руки вверх, приставить левую ногу, то – же левой.  Наклон к правой ноге, руками выполнять вращательные движения перед грудью, то – же к левой. Повторить 2 раза.  Повороты в ходьбе вокруг себя, руки к плечам, поочередно поднимать их вверх. То – же в обратную сторону.  В парах кружиться прискоком, сцепленные правые руки вверх.  Шагать на месте, не отрывая носки от пола, выпрямлять согнутые руки перед грудью поочередно. Повторить 4 раза.  Круговое движение руками перед грудью вправо, зафиксировать, затем влево. (2 раза) |
|  |  |

Музыкально-ритмическая композиция

«Три кота» из мультфильма

Дети разбиваются по тройкам: два мальчика, одна девочка в центре (Компот, Карамелька, Коржик).

|  |  |
| --- | --- |
| Мяу – мяу – мяу, а что неплохо.  Познакомься три кота, три кота.  Три кота и три хвоста, три хвоста  Это просто красота, красота,  Если в доме три кота, три кота.  Ну а если дождь идет круглый год,  Или маслом вниз упал бутерброд.  То тогда без промедленья вам поднимут настроенье  Карамелька, коржик и Компот.  Мяу – мяу – мя  Напивайте кто готов, я готов.  Песенку про трех котов, трех котов.  И раскрыв пошире рты,  Подпоют вам все коты.  Ну а если дождь идет круглый год,  Или маслом вниз упал бутерброд.  То зато без промедленья вам поднимут настроенье  Карамелька, коржик и Компот.  Веселятся без забот и хлопот  Их узнает во дворе каждый кот.  Никогда не унывают и повсюду успевают.  Карамелька, коржик и Компот.  Мяу – мяу – мя | Взявшись за руки делать волну.  О.С. ноги вместе, руки на поясе. Пружинка – повороты в сторону  Руки к плечам, вверх, к плечам, на пояс (2 раза);  Наклоны в сторону опуская руку вниз по ноге.  Взявшись за руки делать волну.  Приседания, руками перед грудью крутить моталочку, из приседа подпрыгивать руки вверх. (Я готов)  Правую ногу в сторону, вперед на пяточку, поиграть ею, затем левую;  Прискоки на левой и правой ноге вокруг себя.  Взявшись за руки сделать волну.  По кругу кружатся прискоком, по трое.  Взявшись за руки сделать волну. |

Телефон (музыкальная композиция по К.И.Чуковскому)

|  |  |
| --- | --- |
| Проигрыш  У меня зазвонил телефон. — Кто говорит? — Слон. — Откуда? — От верблюда. — Что вам надо? — Шоколада. — Для кого? — Для сына моего. — А много ли прислать? — Да пудов этак пять Или шесть: Больше ему не съесть, Он у меня еще маленький!  А потом позвонил Крокодил И со слезами просил: — Мой милый, хороший, Пришли мне калоши, И мне, и жене, и Тотоше.  — Постой, не тебе ли На прошлой неделе Я выслал две пары Отличных калош? — Ах, те, что ты выслал На прошлой неделе, Мы давно уже съели И ждем, не дождемся, Когда же ты снова пришлешь К нашему ужину Дюжину Новых и сладких калош!  А потом позвонили зайчатки: — Нельзя ли прислать перчатки?  А потом позвонили мартышки: — Пришлите, пожалуйста, книжки!  А потом позвонил медведь Да как начал, как начал реветь.  — Погодите, медведь, не ревите, Объясните, чего вы хотите?  Но он только «му» да «му», А к чему, почему — Не пойму!  — Повесьте, пожалуйста, трубку!  А потом позвонили цапли: — Пришлите, пожалуйста, капли:  Мы лягушками нынче объелись, И у нас животы разболелись!  А потом позвонила свинья: — Пришлите ко мне соловья. Мы сегодня вдвоём с соловьем Чудесную песню споём. — Нет, нет! Соловей Не поёт для свиней! Позови-ка ты лучше ворону!  И снова медведь: — О, спасите моржа! Вчера проглотил он морского ежа!  И такая дребедень Целый день: Динь-ди-лень, Динь-ди-лень, Динь-ди-лень! То тюлень позвонит, то олень.  А недавно две газели Позвонили и запели: — Неужели В самом деле Все сгорели Карусели?  — Ах, в уме ли вы, газели? Не сгорели карусели, И качели уцелели! Вы б, газели, не галдели, А на будущей неделе Прискакали бы и сели На качели-карусели!  Но не слушали газели И по-прежнему галдели: — Неужели В самом деле Все качели Погорели? Что за глупые газели!  А вчера поутру Кенгуру: — Не это ли квартира Мойдодыра? — Я рассердился, да как заору: — Нет! Это чужая квартира!!! — А где Мойдодыр? — Не могу вам сказать… Позвоните по номеру Сто двадцать пять.  Я три ночи не спал, Я устал. Мне бы заснуть, Отдохнуть… Но только я лег — Звонок! — Кто говорит? — Носорог. — Что такое? — Беда! Беда! Бегите скорее сюда! — В чем дело? — Спасите! — Кого? — Бегемота! Наш бегемот провалился в болото… — Провалился в болото? — Да! И ни туда, ни сюда! О, если вы не придете — Он утонет, утонет в болоте, Умрет, пропадет Бегемот!!!  — Ладно! Бегу! Бегу! Если могу, помогу!  Ох, нелегкая это работа — Из болота тащить бегемота! | Дети шагают по круги в колонне по одному, маши руками, параллельными друг другу, перед грудью.  Ходьба широким шагом  Ходьба на носочках, руки прямые перед грудью вытянутые вперед вместе – махи руками перед грудью (крокодил щелкает зубами).  Прыжки  Подскоки – два раза на одной ноге.  Ходьба на внутренней части ноги. Руки на поясе.  Ходьба с высоким подниманием колен. Руки на поясе.  Ходьба присядью.  Наклоны вперед на каждый шаг.  Бег с остановкой на сигнал, выполнить задание.  Прыжки  Ходьба с наклоном в сторону  Встать в колонну по одному, взять впереди стоящего за пояс – ходьба змейкой. |