

Министерство образования Республики Беларусь  
УО «Полесский государственный университет»

**Н.Н. КОЛЕСНИКОВА**

**РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА  
В ДЕТСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Учебно-методическое пособие

для студентов специальности  
«Физическая культура (по направлениям)»,  
направление специальности  
«Физическая культура (дошкольников)»

Пинск  
ПолесГУ  
2016

УДК 796.4(075.8)  
ББК 75.6я73  
К60

**Р е ц е н з е н т ы:**

кандидат педагогических наук, доцент И.Н. Григорович;  
кандидат педагогических наук, доцент И.Е. Анпилогов

**У т в е р ж д е н о**  
научно-методическим советом ПолесГУ

**Колесникова, Н.Н.**

**К60** Ритмическая гимнастика в детских образовательных учреждениях : учебно-методическое пособие / Н.Н. Колесникова. – Пинск : ПолесГУ, 2016. – 30 с.

ISBN 978-985-516-438-9

В пособии представлена краткая характеристика форм занятий ритмической гимнастикой в детском саду, отмечены методические особенности занятий ритмической гимнастикой с детьми дошкольного возраста, даны методические рекомендации по составлению и разучиванию комплекса, определены требования врачебного и педагогического контроля за состоянием занимающихся.

Издание рекомендовано к использованию в преподавании дисциплины «Теория и методика физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста» студентам, обучающимся по специальности «Физическая культура (по направлениям)», направление специальности «Физическая культура (дошкольников)».

УДК 796.4(075.8)  
ББК 75.6я73

ISBN 978-985-516-438-9

© УО «Полесский государственный университет», 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
Формы занятий ритмической гимнастикой в детском саду .....	5
Методические особенности занятий ритмической гимнастикой с детьми дошкольного возраста .....	7
Методические рекомендации по составлению комплекса .....	8
Музыкальное сопровождение .....	9
Обучение комплексу .....	11
Контроль за состоянием занимающихся .....	14
Литература .....	17
Приложения .....	18

## ВВЕДЕНИЕ

Ритмическая гимнастика – одна из наиболее популярных форм физической деятельности. Положительное влияние ритмической гимнастики на организм занимающихся подтверждено рядом отечественных и зарубежных исследователей [3].

Содержание ритмической гимнастики составляют общеразвивающие упражнения и основные движения, поэтому допустимо её использование в работе с детьми дошкольного возраста [3].

При условии учета возрастных особенностей и возможностей организма дошкольников детская ритмическая гимнастика может способствовать решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Вариативность упражнений по темпу, ритму, амплитуде, чередованию исключает однообразие занятий и это повышает интерес детей к ним.

Необходимо отметить положительную роль музыкального сопровождения занятий. Музыка вызывает у любого человека моторную реакцию. «Двигательность» её воспроизведения особенно характерна для детей дошкольного возраста, что связано с их психологическими особенностями. Музыка позитивно сказывается на ходе развития и формирования движений детей, способствует их координированности, ритмичности, четкости, способствует возникновению положительных эмоций. Не вызывает сомнения, что целенаправленные эмоциональные физические нагрузки, оказывая особое стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить даже восстановление ранее утраченного здоровья.

Специфические средства ритмической гимнастики дают возможность точно дозировать нагрузку в соответствии с возрастом и степенью подготовленности детей. Упражнения выполняются фронтальным методом, что обеспечивает продолжительность нагрузки, высокую плотность и тренирующий эффект занятий. С.Б. Шарманова, А.И. Фёдоров (1994); Н.Н. Колесникова (1999) считают возможным воспитание двигательных качеств дошкольников пяти-шести лет средствами ритмической гимнастики [3].

## **ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ДЕТСКОМ САДУ**

В детских дошкольных учреждениях применяются следующие формы ритмической гимнастики: ритмическая гимнастика до занятий, физкультурная минутка, физкультурное занятие с элементами ритмической гимнастики, кружок ритмической гимнастики.

### **Ритмическая гимнастика до занятий**

Проводить подобные занятия желательно по группам во время утренней гимнастики. Организованная физическая деятельность под музыку активизирует внимание детей, дисциплинирует, заряжает энергией на предстоящий день. Рациональная продолжительность занятий для детей старшего дошкольного возраста – пять-шесть минут. Упражнения комплекса выполняются в следующей последовательности: ходьба, упражнения для плечевого пояса и рук, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения общего воздействия (бег, прыжки, танцевальные движения), ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

### **Физкультурная минутка**

Проводится в течение занятий, требующих от детей предельной внимательности, терпения, усидчивости. Продолжительность ее – одна-две минуты. Здесь используются несложные в координационном плане упражнения: движения головой, плечами, пальцами рук, ногами, выполняемые с небольшой амплитудой. Выполнять упражнения можно как стоя, так и сидя.

### **Физкультурное занятие с элементами ритмической гимнастики**

На физкультурных занятиях ритмическая гимнастика применяется в нескольких вариантах.

Специально разработанные комплексы могут быть использованы в любой части занятия для решения ее специфических задач. В подготовительной части ритмическая гимнастика выполняет функции разминки, решая задачи общего настроения детей на работу и перехода организма на более высо-

кий уровень функционирования. В основной части комплексы ритмической гимнастики успешно используются с целью развития основных двигательных качеств. В заключительной части занятия она помогает снизить нагрузку, снять возбуждение, нормализовать работу функциональных систем.

Кроме того, ритмическая гимнастика может носить форму самостоятельного занятия. В этом случае ее средствами решаются все перечисленные выше задачи.

### **Кружок ритмической гимнастики**

Кружок (секция) ритмической гимнастики организуется с целью увеличения двигательной активности дошкольников, укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности и физической работоспособности. Занятия проводятся два-три раза в неделю. Продолжительность занятия 20–30 минут. Руководит секцией специалист в области физической культуры, знающий возрастные особенности детей дошкольного возраста, методические особенности проведения занятий и т. д.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Исследователи отмечают ряд методических особенностей использования детской ритмической гимнастики:

- большую часть упражнений, направленных на укрепление мышц, необходимо выполнять в положении разгрузки позвоночного столба;

- на одном занятии рекомендуется разучивать не более 4–5 упражнений, каждое из которых повторять не менее 4–6 раз. Остальные упражнения комплекса постепенно вводить в последующие занятия, дополняя ранее усвоенные новыми;

- большинство упражнений должно носить игровой характер, иметь конкретный образ, помогающий детям более четко и выразительно выполнять движения. Желательно дать каждому упражнению свое название;

- упражнения, выполняемые с большим напряжением, должны чередоваться с более легкими упражнениями;

- исходя из рекомендаций В.К. Бальсевича, М.Н. Королевой, Л.Т. Майоровой (1986), предлагающих применять с целью развития физических качеств дошкольников короткие (в течение двух месяцев) тренирующие программы, каждый комплекс ритмической гимнастики выполняется 6–7 недель. Затем постепенно вводятся более сложные в координационном плане «цепочки» упражнений, увеличивается дозировка и темп выполнения, изменяется музыкальное сопровождение. Таким образом, в течение 4–5 занятий комплекс полностью заменяется;

- при проведении занятий можно применять как фронтальный, так и групповой методы организации занимающихся (групповой метод используется в тех случаях, когда мальчикам и девочкам предлагают различные варианты выполнения упражнений подражательного характера, подчеркивающие их половую принадлежность).

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ КОМПЛЕКСА

В первую очередь необходимо четко представить целевую направленность комплекса и его задачи.

Процесс составления комплекса ритмической гимнастики включает в себя ряд последовательных этапов. Прежде всего (в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся, а также в зависимости от формы занятия) определяется длительность комплекса. Продолжительность занятия с детьми старшего дошкольного возраста может быть от 20 до 30 минут. Далее устанавливается количество серий и число цепочек в каждой из них. При определении последовательности упражнений, выполняемых в основной части комплекса, обычно применяется принцип проработки «сверху вниз»: последовательно выполняются упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног. Комплекс желательно иметь в записанном виде, с графическим изображением упражнений. Направление движений (вправо, влево, диагональ, вперед, назад, по кругу) можно указывать стрелкой.

Комплекс составляется по принципу «от простого к сложному».

В течение занятия нагрузка должна повышаться постепенно, а затем следует постепенное ее снижение.

При подборе упражнений, их дозировки, а также при конструировании музыкального сопровождения необходимо учитывать возраст и физическую подготовленность занимающихся. Не следует составлять слишком сложные комбинации, не допуская при этом слишком легких и примитивных сочетаний. Необходимо соблюдать логичность перехода от одного упражнения к другому (т. е. конечное положение предыдущего упражнения должно совпадать с исходным положением последующего) или же должен быть удобный переход от одного упражнения к другому.

Выбирая упражнения, следует учитывать построение музыкального произведения, его мелодичный рисунок, ритм, аранжировку и т. д.



## МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Конструируя музыкальное сопровождение занятий, необходимо руководствоваться основными общепедагогическими и эстетическими принципами отбора музыкальных произведений, относящихся непосредственно к ритмике:

- художественность музыкального произведения, яркость и динамичность его образов;
- моторный характер музыкального сочинения, побуждающий к действию;
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных сочинений; соответствие движений характеру, содержанию, образам музыки.

Отбор музыкальных произведений должен производиться с учетом психофизиологических возможностей детей. Чаще всего на занятиях с дошкольниками используются детские песни, мелодии из мультфильмов.

Наиболее подходящий темп музыки для подготовительной части комплекса – 110–120 ритмических акцентов в минуту; для упражнений стоя основной части – 120–130 ритмических акцентов; бег и прыжки удобнее всего выполнять под музыку с темпом 150–170 ритмических акцентов; в заключительной части занятия лучше использовать мелодии с 90 ритмическими акцентами в минуту и менее. Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и равновесие обычно выполняются под медленный темп музыки (40–60 акцентов в минуту).

Из музыкальных фрагментов с соответствующим темпом составляется и записывается без пауз фонограмма комплекса. Желательно, чтобы отдельные комбинации и новые цепочки упражнений начинались с новой музыкальной темы или фразы.

Существуют два способа составления фонограммы:

- сначала составляется комплекс упражнений, а затем к нему подбирается музыка;
- упражнения подбираются под ранее составленную фонограмму.

Музыка, сопровождающая занятие, может подразделяться следующим образом:

– встречающая музыка (звучащая до начала занятий с целью поднять настроение занимающихся, настроить детей на работу);

– музыка вработывания (сопровождает упражнения подготовительной части занятия). Цель ее – оптимизация перехода систем организма на более высокий функциональный уровень;

– тонизирующая музыка (используемая в основной части занятия для профилактики нарастающего утомления);

– успокаивающая музыка (сопровождая заключительную часть занятия и способствующая снятию накопившегося напряжения);

– провожающая музыка (звучащая после окончания занятия и применяемая с целью оптимизации восстановительных процессов).

## ОБУЧЕНИЕ КОМПЛЕКСУ

Весь процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

1. Начальный этап.
2. Этап углубленного разучивания.
3. Этап совершенствования.

*Начальный этап.* На этом этапе у занимающихся создается представление об упражнениях на основе их показа и опробования. Показ упражнения в ритмической гимнастике является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для детей дошкольного возраста, у которых восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Зачастую дошкольники плохо воспринимают словесное объяснение, что происходит от непонимания многих слов, от быстрой утомляемости. Поэтому надо умело сочетать показ и словесное объяснение упражнений. Добиваться точной техники с маленькими детьми на первых порах не следует. В дошкольном возрасте название упражнения помогает создать определенный образ, активизирует центральную нервную систему. Например, «кошечка сердится», «собака лезет под забор», «деревья качаются», «лесоруб колет дрова».

Увеличить или уменьшить нагрузку можно с помощью таких объяснений, как «кошка сильнее сердится» (выгнуть спину больше), «зайчики быстрее запрыгали» (увеличение интенсивности прыжков) и т. д.

В данном возрасте обучение упражнениям ритмической гимнастики надо проводить по принципу «делай, как я».

Правильный показ обуславливается не только эстетическими, но и физиологическими соображениями. Во время выполнения упражнения необходимо точно соблюдать правильное исходное положение, угол сгибания в суставах, направление и амплитуду движения частей тела. В противном случае эффективность выполнения упражнения снижается, а зачастую оно начинает нести совершенно другую направленность, т. е. по существу выполняется другое упражнение. Очень важно обращать внимание на правильное

положение тела и его звеньев при выполнении упражнений. Мышечная система детей, особенно дошкольников, еще слаба, поэтому осанка непроизвольно нарушается, тело как будто ищет более удобное положение для выполнения движения. Поэтому осанку следует постоянно держать под контролем.

*Опробование упражнений.* Как правило, в ритмической гимнастике упражнения, за некоторым исключением, учатся «с листа». Словесное объяснение идет по ходу действия. Надо отметить, что дети хорошо усваивают движения, если они грамотно преподнесены. Если же упражнения трудно осваиваются, разумно использовать расчлененный способ разучивания, т. е. разучивать отдельно движения рук, ног, туловища, а затем выполнять целостное действие, причем сначала упражнение выполняется в медленном, а уже затем в нужном темпе. При необходимости можно предложить подводящие упражнения. Лучше всего не загромождать комплекс сложно координированными движениями. Повысить плотность занятия, дать хорошую двигательную нагрузку можно при помощи простых физических упражнений. Когда упражнения выполняются легко, без особого напряжения внимания, есть возможность выполнять их в полную силу, увлеченно, эмоционально. При этом решается проблема совместных занятий девочек и мальчиков. Мальчиков часто отпугивает хореография, пластичность движений. При необходимости можно в отдельных сериях давать различные варианты упражнений для мальчиков и девочек.

На начальном этапе обучения большое значение имеет правильный выбор места учителя в зале. Лучшим считается вариант, когда учитель стоит спиной к учащимся, лицом к зеркалам. В этом случае разучивание упражнений облегчается. Если в зале нет зеркал, учитель становится лицом к детям и выполняет упражнения зеркально.

Также необходимо, чтобы все движения выполнялись в обе стороны с одинаковой нагрузкой, в противном случае может появиться асимметрия в физическом развитии.

Этап углубленного разучивания характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники выполнения

упражнений. Основная задача сводится к совершенствованию темпа, ритма, свободного и слитного выполнения движений. Основным методом обучения на этом этапе – целостный.

Этап совершенствования характеризуется закреплением двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

Этап совершенствования можно считать завершенным, когда дети начинают свободно двигаться, красиво и экономно выполнять движения, не сосредотачивая на них внимание.

## КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Одна из основных задач занятий физическими упражнениями – оздоровительная. Ритмическая гимнастика не является исключением. На занятиях ритмической гимнастики также необходим врачебный и педагогический контроль за состоянием занимающихся, за переносимостью ими физических нагрузок.

Чтобы получить оздоровительный эффект от занятий, необходимо соблюдать ряд требований:

- во-первых, необходимо знать, что имеется ряд противопоказаний для занятий ритмической гимнастикой, в частности хронические заболевания в стадии обострения, порок сердца, сердечная и легочная недостаточность, коронарная недостаточность сосудов сердца, заболевание почек, артериальная гипертония, выраженные нарушения ритма сердца. При таких заболеваниях, как хронический гастрит, холецистит занятия не противопоказаны, если в данный момент нет обострений. Следует отметить, что при ОРЗ, простудах, гриппе, инфекционных заболеваниях, при любом воспалительном процессе в организме занятия также следует прекратить на время болезни и еще на несколько дней после выздоровления. Учитель не должен брать на себя ответственность за состояние здоровья ребенка, допуская его к занятиям без разрешения врача;

- во-вторых, необходимо помнить, что на занятиях ритмической гимнастики бывает очень трудно регулировать нагрузку. Один и тот же комплекс может оказать различное воздействие на организм. Это зависит от многих факторов: от самочувствия, от правильности выполнения упражнения, от способности ребенка работать в соответствии с ритмом и темпом музыкального произведения, от подвижности центральной нервной системы (один выполняет упражнение равнодушно, без настроения; другой – эмоционально, выкладываясь полностью).

Поэтому на занятиях ритмической гимнастикой очень важно следить за состоянием занимающихся. На основании

врачебно-педагогических наблюдений решаются такие значительные задачи, как регулирование нагрузки в соответствии с функциональными возможностями организма, индивидуализация занятий.

Небольшое утомление характеризуется следующими признаками: слабое покраснение кожи, незначительное пототделение, учащенное ровное дыхание.

Для утомления средней степени характерно значительное покраснение кожи, повышенная потливость, неравномерное учащенное дыхание с периодическими глубокими вдохами и выдохами, нарушение координации движений, повышенное сердцебиение, напряженное выражение лица, жалобы на усталость и боль в мышцах.

О резком утомлении (переутомлении) может свидетельствовать сильное покраснение или бледность кожи, чрезвычайно учащенное дыхание с признаками одышки, обильная общая потливость, сильное нарушение координации движений, страдальческое выражение лица, отказ от выполнения упражнений, дрожание конечностей, жалобы на головную боль, тошноту, шум в ушах, головокружение.

Оценить можно как объективные, так и субъективные показатели занимающихся. К объективным показателям относятся: частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких, частота дыхания. К субъективным ощущениям относятся: сон, аппетит, настроение, чувство усталости т. д. Объективные показатели контролирует врач, занося их в личную медицинскую карту, а для фиксирования субъективных ощущений можно вести дневник самоконтроля. Ведение такого дневника в дошкольном возрасте достаточно проблематично и возможно лишь при помощи воспитателя или родителей.

На занятиях ритмической гимнастикой целесообразно проводить оперативный, текущий и поэтапный контроль за функциональным состоянием занимающихся. Оперативный контроль осуществляется на каждом занятии, текущий – после нескольких занятий, поэтапный – 1–2 раза в год.

Следует знать, что для достижения оздоровительного

эффекта физическая нагрузка должна быть достаточно интенсивной.

Наиболее важным и доступным функциональным показателем реакции организма ребенка на предлагаемую нагрузку является частота сердечных сокращений (ЧСС). Она отражает адекватность нагрузки и степень ее переносимости занимающимися. Желательно научить детей находить пульс и правильно его подсчитывать, что в дошкольном возрасте весьма проблематично. Чаще всего ЧСС у дошкольников определяет воспитатель или медицинский работник.

Существует два известных способа определения частоты сердечных сокращений. Удобным способом является подсчет частоты пульса за шесть секунд и умножение результата на 10. Этот способ удобен тем, что любая полученная цифра легко умножается на 10. Другой способ предполагает подсчет пульса за 10 секунд и умножение результата на шесть. Это занимает немного больше времени.

Частоту сердечных сокращений лучше подсчитывать несколько раз за занятие: до начала урока, чтобы определить исходное состояние и выявить имеющиеся нежелательные симптомы; во время занятий, с целью контроля за нагрузкой; после пиковой нагрузки (бег, прыжки) и в конце занятий, чтобы убедиться, что нагрузка снижена, дети способны приступить к следующим занятиям. Частый контроль рекомендуется на начальном этапе обучения, после смены комплекса или изменения его интенсивности, а также когда учитель чувствует необходимость этого.

Контроль за состоянием занимающихся в течение урока называется оперативным.

Текущий контроль позволяет определить оздоровительную ценность занятий, внести соответствующие коррективы.



## ЛИТЕРАТУРА

1. Баженова, В. Ритмическая гимнастика в детском саду / В. Баженова // Дошкольное воспитание. – 1993. – № 9. – С. 29–31.
2. Власенко, Н.Э. Фитнес для дошкольников / Н.Э. Власенко. – Мозырь : Содействие, 2008. – 120 с.
3. Колесникова, Н.Н. Совершенствование физического воспитания дошкольников, проживающих в районах Крайнего Севера, средствами ритмической гимнастики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н.Н. Колесникова. – Улан-Удэ, 1999. – 141 с.
4. Кряж, В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика / В.Н. Кряж, Э.В. Ветошкина, Н.А. Боровская. – Минск : Полымя, 1987. – 175 с.
5. Лисицкая, Т.С. Ритмическая гимнастика / Т.С. Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 96 с.
6. Михайлова, М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А. Михайлова, Н.В. Воронина. – Ярославль : Академия развития, 2004. – 52 с.
7. Семенова, Л.М. Ритмическая гимнастика в детском саду / Л.М. Семенова, Я.Ю. Ильина, Н.В. Рожкова // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 11. – С. 28–33.
8. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.
9. Шарманова, С.Б. Методика воспитания двигательных качеств дошкольников 5–6 лет средствами ритмической гимнастики / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров // Проблемы оптимизации спортивной тренировки и физкультурно-оздоровительной работы : сб. науч. тр / под ред. В.В. Рыбакова. – Ч. 2. – Челябинск : ЧГИФК, 1994. – С. 65–71.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

#### *Комплекс ритмической гимнастики для детей старшего дошкольного возраста*

##### *Вводно-подготовительная часть*

«Воробьиная дискотека» (Ю. Антонов)

Упражнения в движении

##### **1 упражнение:**

1 – шаг правой ногой вперед на пятку;

2 – сгибая правую, вынести вперед колено левой ноги, хлопок в ладоши перед грудью;

3 – 4 – то же с другой ноги. (8 раз)

##### **2 упражнение:**

1 – шаг правой ногой вперед на пятку, руки согнуты, кисти на уровне плеч, пальцы выпрямлены;

2 – сгибая правую, вынести вперед колено левой ноги, пальцы сжать в кулак;

3 – 4 – то же с другой ноги. (8 раз)

##### **3 упражнение:**

1 – шаг правой ногой вперед на пятку, руки в стороны, кисти к плечам;

2 – сгибая правую, вынести вперед колено левой ноги, руки в стороны;

3 – 4 – то же с другой ноги. (8 раз)

##### **4 упражнение:**

1 – шаг правой ногой вперед на пятку, руки вверх, пальцы выпрямлены, наклон вправо;

2 – сгибая правую, вынести вперед колено левой ноги, кисти к плечам, пальцы сжать в кулак;

3 – 4 – то же с другой ноги. (8 раз)

##### **5 упражнение:**

1 – шаг левой ногой вперед;

2 – подскок на левой, правую согнуть в колене назад;

4 – то же со сменой ног;

5 – 8 – беговые шаги с захлестыванием голени. (4 раза)

**6 упражнение:**

1 – шаг правой ногой вперед на пятку, руки вперед, ладонями вверх;

2 – сгибая правую ногу, вынести вперед колено левой ноги, руки согнуть, кисти к плечам;

3 – 4 – то же с левой ноги. (8 раз)

**7 упражнение:**

1 – шаг правой ногой вперед на пятку, руки в стороны, ладонями вверх;

2 – сгибая правую ногу, вынести вперед колено левой ноги, руки согнуть, кисти к плечам. (8 раз)

**8 упражнение:**

1 – 8 – повторить упражнение 5. (4 раза)

**9 упражнение:**

1 – 4 – повторить упражнение 1. (16 раз)

**10 упражнение:**

1 – шаг правой ногой вперед на пятку, предплечья перед грудью, левое сверху;

2 – сгибая правую ногу, вынести вперед колено левой ноги, поворот туловища влево;

3 – 4 – то же в другую сторону. (8 раз)

**11 упражнение:**

1 – шаг правой ногой вперед на пятку, руки в стороны, кисти за голову в замок;

2 – сгибая правую ногу, вынести вперед колено левой ноги, наклон влево. (8 раз)

**12 упражнение:**

Упражнение на восстановление дыхания.

Перестроение в две шеренги.

*Основная часть «Солнце всходит»*  
Утренняя песенка (Ю. Антонов)

**1 упражнение:**

и. п. – о. с.:

1 – правая нога вперед на носок, левая рука вперед –  
вверх, ладонь вниз;

2 – и. п.;

3 – 4 – то же с другой ноги. (4 раза)

**2 упражнение:**

и. п. – о. с.:

1 – правая нога назад на носок, левая рука вперед –  
вверх, ладонь вверх;

2 – и. п.;

3 – 4 – то же с другой ноги. (4 раза)

**3 упражнение:**

и. п. – о. с.:

1 – правая нога в сторону на носок, левая рука в сторону  
– вверх;

2 – и. п.;

3 – 4 – то же с другой ноги. (8 раз)

**4 упражнение – «Цветы расцветают»:**

и. п. – о. с.:

1 – полуприсед, согнуть правую руку в локтевом суставе  
вперед – в сторону;

2 – и. п.;

3 – 4 – то же с другой. (8 раз)

**5 упражнение – «Ветер качает деревья»:**

и. п. – ноги врозь, руки вверх в стороны, ладонь вперед,  
смотреть вверх:

1 – 3 – наклон туловища влево – вниз – вправо;

4 – и. п.

**6 упражнение:**

1 – 4 – то же влево. (1 раз)

Встряхивая кисти, руки опустить.

**7 упражнение** – «Птички проснулись»:

и. п. – ноги врозь, руки в стороны, ладони вперед:

1 – полуприсед, колени в стороны, скрестное движение руками над головой, сгибая в локтях; (8 раз)

7 – 12 – повторить упражнения 1 – 6.

«Песенка моряка» (В.Шаинский)

Упражнение на восстановление дыхания

**1 упражнение** – «Сигнальщик»:

и. п. – о. с.:

1 – правая рука вперед;

2 – правая рука в сторону;

3 – 4 – рука через сторону вниз;

5 – то же другой рукой. (2 раза)

**2 упражнение:**

и. п. – о. с.:

1 – правая рука вперед – вверх;

2 – правая рука в сторону;

3 – 4 – правая рука через сторону вниз;

1 – 4 – то же другой рукой. (4 раза)

**3 упражнение** – «Корабельный колокол»:

и. п. – ноги врозь, руки на пояс:

1 – 5 – наклоны в левую сторону;

2 – 6 – наклоны в правую сторону. (4 раза)

**4 упражнение:**

и. п. – то же:

1 – наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги;

2 – коснуться пальцами рук пола;

3 – коснуться пальцами рук носка правой ноги;

4 – и. п. (4 раза)

**5 упражнение** – «Лесенка»:

и. п. – о. с.:

1 – согнуть правую ногу вперед, руки на колени;

2 – и. п.;

3 – 4 – то же с другой ноги. (4 раза)

**6 упражнение:**

и. п. – о. с.:

1 – согнуть правую ногу вперед, хлопок под коленом;

2 – и. п.;

3 – 4 – то же с другой ноги; (4 раза)

и. п. – ноги врозь в средней стойке, руки в стороны, кисти за головой.

**7 упражнение** – «Качка»:

1 – согнуть правую ногу в колене в сторону, наклон вправо, касаясь локтем колена;

2 – и. п.;

3 – 4 – то же влево. (8 раз)

**8 упражнение** – «Впередсмотрящий»:

и. п. – ноги врозь в средней стойке, руки на пояс:

1 – правая рука вперед – вправо, поворот туловища вправо;

2 – и. п.;

3 – 4 – то же влево;

5 – поворот туловища вправо, рука согнута, кисть на уровне глаз;

6 – и. п.;

7 – 8 – то же влево. (2 раза)

**9 упражнение** – «Присяга»:

и. п. – ноги врозь в средней стойке, руки на пояс:

1 – поворот налево в упор на правое колено;

2 – и. п.;

3 – 4 – то же в другую сторону. (4 раза)

**10 упражнение:**

и. п. – ноги врозь в средней стойке, руки на пояс:

1 – 2 – пружинистые покачивания вправо, отрывая пятку левой ноги;

3 – 4 – то же влево. (4 раза)

Упражнение на восстановление дыхания, перестроение в пары

### 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 (8 раз);

3 – 4 – то же с другой ноги.

#### **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. – то же. Прыжки в полном приседе. (16 раз)

**Выполнить упражнение 3.** (16 раз)

Принять и. п. – сед в упоре сзади, ноги согнуты.

Песенка Муренки (Ю. Антонов)

**1 упражнение** – «Молоточки»:

и. п. – сед в упоре сзади, ноги согнуты:

1 – стопа на пятку;

2 – стопа на носок. (16 раз)

**2 упражнение** – «Барабанщик»:

и. п. – сед в упоре сзади, ноги согнуты:



1 – 4 – быстрые переменные движения голени, ударяя носками о пол. (6 раз)

**3 упражнение – «Насос»:**

и. п. – сед в упоре сзади:

1 – согнуть правую ногу в колене, стопа на носок;

2 – и. п.;

3 – 4 – то же с другой ноги. (4 раза)

**4 упражнение – «Петрушка»:**

и. п. – сед в упоре сзади:

1 – поднять правую ногу вперед – вверх;

2 – и. п.;

3 – 4 – то же с другой ноги. (4 раза)

**5 упражнение – «Гусеница»:**

и. п. – сед в упоре сзади:

1 – согнуть ноги;

2 – и. п.;

3 – 4 – то же. (4 раза)

**6 упражнение – «Мостик»:**

и. п. – сед в упоре сзади:

1 – 2 – прогнуться;

3 – 4 – и. п. (2 раза)

**7 упражнение – «Будильник»:**

и. п. – сед в упоре сзади, ноги врозь, согнуты в коленях:

1 – коснуться коленом правой ноги пола;

2 – и. п.;

3 – 4 – то же с другой ноги;

5 – положить оба колена вправо;

6 – и. п.;

7 – 8 – то же влево.

**8 упражнение – «Неваляшка»:**

и. п. – сед на полу, ноги согнуты, колени разведены, руки на носках ног:

1 – 4 – раскачивания в стороны. (2 раза)

Жар-Африка (Ю. Антонов)

1. Бег на месте (48 шагов). (4 раза)
2. Произвольные прыжки с различным положением рук. (24 прыжка)
3. Бег на месте (48 шагов). (4 раза)
4. Ходьба.
5. Упражнение на восстановление дыхания.

Мистер Жук (В. Шаинский)

«Любопытный жук»

**1 упражнение:**

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:**

и. п. – стойка в упоре на коленях:

- 1 – голова и голени вправо;
- 2 – голова и голени влево;
- 3 – 4 – то же. (4 раза)

**4 упражнение – «Испуганный жук»:**

и. п. – стойка в упоре на коленях:

- 1 – прижать подбородок к груди, выгнуть спину;
- 2 – и. п.;
- 3 – поднять голову, прогнуться;
- 4 – и. п. (4 раза)

**5 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)

**6 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)

**7 упражнение** – «Жук в лодке»:

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

1 – прогнуться;

2 – и. п.;

3 – 4 – то же.

(4 раза)

**4 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)

**5 упражнение** – «Скучающий жук»:

и. п. – сед в упоре сзади:

1 – 4 – поочередное сгибание ступней ног.

(8 раз)

*Заключительная часть*

Сон мышонка (В. Шаинский)

И. п. – лежа на спине:

упражнения на расслабление.

***Комплекс ритмической гимнастики  
до занятий***

**«Чистые ладошки»**

И. п. – руки вперед, кисти пронированы:

1 – 4 – повороты ладоней вверх, вниз.

**«Гусенок»**

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

1 – отвести локти назад, вытянуть подбородок вперед;

2 – и. п.;

3 – 4 – то же.

**«Часики»**

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

1 – наклонить голову вправо;

2 – наклонить голову влево.

**«Пьеро»**

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

1 – поднять левое плечо;

2 – и. п.;

3 – поднять правое плечо;

4 – и. п.

**«Деревья качаются»**

И. п. – ноги вместе, руки за голову:

1 – наклон влево;

2 – и. п.;

3 – наклон вправо;

4 – и. п.

**«Хлопушка»**

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

1 – поворот туловища влево, слегка сгибая колени, хлопок в ладоши над головой;

2 – и. п.;

3 – 4 – то же вправо.

**«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.

**«Кузнечик»**

И. п. – о. с.:

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

Ходьба на месте.

Упражнения на восстановление дыхания.

Учебное издание

Колесникова Наталья Николаевна

**Ритмическая гимнастика  
в детских образовательных учреждениях**

Учебно-методическое пособие

Ответственный за выпуск *П.Б. Пигаль*

Корректор *Ю.В. Цвикевич*

Подписано в печать 10.02.2016 г. Формат 60×84/16  
Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс». Ризография.  
Усл. печ. 1,74 л. Уч.-изд. 0,85 л.  
Тираж 42 экз. Заказ № 47.

Отпечатано в редакционно-издательском отделе  
Полесского государственного университета.  
225710, г. Пинск, ул. Днепровской флотилии, 23.