

Карусельные лошадки

Вступление: полуприсед , руки перед собой, согнуты в локтях.

Карусельные лошадки
Целый день бегут, спешат,
Друг за дружкой без оглядки
В сёдлах возят малышат.
Друг за дружкой без оглядки,
Друг за дружкой без оглядки,
В сёдлах возят малышат,
В сёдлах возят малышат.

Шаги на высоких полупальцах с наклоном
корпуса вперед и выпрямлением в и.п.

Стучим «копытцем» пр.ноги 2 раза
Наклоны головы в правую и левую стороны
Стучим «копытцем» лев.ноги 2 раза
Наклоны головы в правую и левую стороны

Проигрыш:

До чего они игривы,
Лихо мчатся поутру,
Шелестят хвосты и гривы
У лошадок на ветру.
Шелестят хвосты и гривы,
Шелестят хвосты и гривы,
У лошадок на ветру,
У лошадок на ветру.

1-4 поднимаемся на носочки и опускаемся

5-8 «пружинка»
4 прямых галопа
4 марша на месте
4 прямых галопа
4 марша на месте
поочередно выставляем ногу вперед на носок
повороты головы в правую и левую стороны
поочередно выставляем ногу вперед на носок
повороты головы в правую и левую стороны

Проигрыш: повторение

Надоело в летнем зное
Им скакать за кругом круг,
Отпустите их в ночное,
На прохладный мокрый луг.
Отпустите их в ночное,
Отпустите их в ночное,
На прохладный мокрый луг,
На прохладный мокрый луг.

Боковой галоп лицом в круг
Боковой галоп спиной в круг
Носком п.н. точки вперед, в сторону, назад, в и.п.
Наклоны головы вперед - назад
Носком л.н. точки вперед, в сторону, назад, в и.п.
Наклоны головы вперед – назад

Проигрыш: повторение

Но карусельные лошадки
Целый день бегут, спешат,
Друг за дружкой без оглядки
В сёдлах возят малышат.
Друг за дружкой без оглядки,
Друг за дружкой без оглядки,

Шаги на высоких полупальцах с захлестом
ноги назад
Бег с высоким подниманием коленей

4 подскока по кругу
Наклоны головы в пр. и лев. стороны

В сёдлах возят малышат,
В сёдлах возят друзей!

4 подскока по кругу
Наклоны головы в пр. и лев. стороны

Танцевально- гимнастический комплекс «Часы»

Есть часы во всех домах,
Тик-так, тик-так.
Стрелки ходят на часах,
Тик-так, тик-так.
Очень всем часы нужны,
Тик-так, тик-так.
Мы их слушаться должны
Только так.

Прямые руки вперед
4 хлопка
Прямые руки вверх
4 хлопка
Руки в стороны
4 хлопка по бедрам
4 наклона головы вперед-назад
3 хлопка перед собой

Ночью спать часы велят,
Тик-так, тик-так.
Утром будят в детский сад,
Тик-так, тик-так.
Значит, им нельзя стоять,
Тик-так, тик-так.
Ни спешить, ни отставать
Ну никак.

Руки за головой, развороты корпуса в пр. и лев. ст.
4 марша с высоким поднимание коленей
Руки к плечам , развороты корпуса
4 марша с высоким поднимание коленей
Руки на поясе , развороты корпуса
4 марша с высоким поднимание коленей
Кладем поочередно голову на п. и л. плечо
3 хлопка перед собой

Чтобы нас не подвести,
Тик-так, тик-так.
Отставляем пр.н. в сторону с руками в сторону, затем с л.н.
День и ночь они в пути.
Тик-так, тик-так.
Отставляем пр.н. в сторону с руками в сторону, затем с л.н.
Понимать часы учись,
Тик-так, тик-так.
Без часов не обойтись
Ну никак.

Наклон вперед (руки в стороны) вернуться в и.п.
Наклон вперед (руки в стороны) вернуться в и.п.
«Мельница»

«Дворники»

Вращение рук согнутых в локтях от себя, хлопок.

Танцевально-гимнастический комплекс «Любитель рыболов»

С утра сидит на озере
Любитель-рыболов,
Сидит, мурлычет песенку,
А песенка без слов.
Тра-ляля, траля ля ля, ля!
Тра-ляля, траля, ля, ля!

Сидя на полу, тянем носочки вперед и к себе
Поочередно тянем носки пр. и лев. ноги
Поочередно поднимаем правую и левую
ноги вверх

А озеро глубокое,-
Удачный будет лов!
Сейчас поймает окуня
Любитель-рыболов!
Тра-ляля, траля-ляля!
Тра-ляля, траля-ляля!

Ноги широко раскрыты в стороны
наклоны корпуса вперед, в и.п.
Наклоны к носку правой и левой ноги
противоположной рукой
Лежа на спине выполняем перекат на живот
поочередно сгибаем ноги

А песенка чудесная -
И радость в ней, и грусть,
И знает эту песенку
Вся рыба наизусть!
Тра-ляля, траля-ляля, траля-ляля-ляля!
Тра-ляля, траля-ляля, траля, ля, ля!

Лежа на спине, группируемся обхватывая ноги
руками и переходим в и.п.
«Ходули» лежа на спине, «наизусть»
Садимся разведя ноги в стороны.
Сгибаем поочередно пр. и лев. ноги
«Ножницы»

Как песня начинается,
Вся рыба расплывается....
Тра-ля! :)

Собираем ноги вместе
Руки через стороны поднимаем вверх
Ложимся в «складочку»

Танцевально-гимнастический комплекс «Мой веселый мячик»

Мой хороший мячик,
Самый лучший мячик,
Он похож на зайца,
Потому что скачет!
Мой хороший мячик
По ладошке хлопнет,
Он похож на солнце,
Потому что теплый!

8 прыжков по VI позиции

1- 8 марш на месте

8 прыжков по VI позиции

1- 8 марш на месте

Припев:

А на кого он еще похож?
Догадайтесь! Догадайтесь!

4 прыжка из стороны в сторону
Отставить п.н. в сторону с руками вверх

и стороны, приставить в и.п., затем в левую сторону

На зебру, потому что полосатый,
На Землю, потому что он круглый,
На мальчишек, потому что не плачет,
А еще он похож на меня!

прыжки со сменой п. и л. ноги вперед

марш – руки через стороны рисуют круг

прыжки со сменой п. и л. ноги вперед

марш – руки через стороны рисуют круг

Потому что веселый,
Потому что веселый,
Потому что веселый -
Он похож на меня!

4 прыжка на правой ноге

4 прыжка на левой ноге

8 прыжков вокруг себя

Потому что веселый,
Потому что веселый,
Потому что веселый -
Он похож на меня!

4 прыжка на правой ноге
4 прыжка на левой ноге
8 прыжков вокруг себя

Проигрыш: перекаты с пятки на носки с поднятием обеих рук вверх

Мой хороший мячик
Побежит вдогонку.
Он похож на птицу,
Потому что звонкий.
Мой хороший мячик
Легкий и огромный,
Он похож на сказку,
Потому что добрый!

Легкий бег врассыпную

4 высоких прыжка с руками

Легкий бег врассыпную

Прыжки «руки и ноги в стороны»

Припев: повторяется

Танцевально-гимнастический комплекс на расслабление «Сосульки»

Вступление: Вдох с руками вверх и выдох руки через стороны вниз – выдох

Капли звонко капали,
Все сосульки плакали:
«Солнце светит ярко,
Нам, сосулькам, жарко.
С нас течет уже вода,
Мы растаем навсегда.
Ой, беда, беда, беда!
Мы растаем навсегда!»

Свободно трясем руками накрест перед собой
и в стороны, выполняя пружинящие движения ног
Раскачиваем руки поочередно вперед-назад
выполняя пружинящие движения ног.
Наклон корпуса вперед, свободно трясем руками
Спускаемся вниз и переходим в положение сидя
Ложимся на пол, «Болтаем» ногами
Неподвижно лежим