



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Иркутска детский сад № 184  
(МБДОУ г. Иркутска детский сад № 184)

---

664082, город Иркутск, проезд Юрия Тена, 8, тел. 48-58-76,  
эл. почта [mbdou184@yandex.ru](mailto:mbdou184@yandex.ru), адрес сайта: [rused.ru/irk-mdou184](http://rused.ru/irk-mdou184)  
ОГРН 1183850004590 ИНН 3812054936 КПП 381201001

# **Комплекс упражнений ритмической гимнастики с использованием танцевальных движений и музыкального сопровождения**

Методическая разработка

Автор разработки:  
Гимазов Николай Викторович,  
инструктор по физической культуре

Иркутск, 2023 г

## Пояснительная записка.

**Актуальность.** Предполагаемая методическая разработка комплекса упражнений ритмической гимнастики с использованием танцевальных движений и музыкального сопровождения может быть полезна воспитателям и инструкторам по физической культуре, работающим в детских садах, а также родителям (законным представителям) воспитанников детского сада.

Занятие утренней гимнастикой предназначено для воспитанников подготовительной группы детского сада.

Продолжительность занятия - 6 минут.

Следует отметить, что цели и задачи методической разработки формируются на уровне, доступном учащимся данного года обучения.

Занятие проводится с учетом возрастных особенностей.

Утренняя гимнастика представляет собой комплекс физических упражнений направлена на воздействие всех мышечных групп и суставах. Организм ребенка настраивается на эффективную работу в течение всего дня. А если утренняя гимнастика пройдет под музыку и в увлекательной форме, то и хорошее настроение сохранится на протяжении всего дня! Утренняя гимнастика заряжает бодростью, энергией, чувством радости и удовлетворения.

Данная методическая разработка базируется на принципах адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, а также принципах оздоровительной направленности. На занятиях решаются задачи по укреплению здоровья воспитанников.

*Методическая разработка комплекса упражнений ритмической гимнастики с использованием танцевальных движений и музыкального сопровождения*

Тема занятия: Утренняя ритмическая гимнастика

Место проведения: МБДОУ детский сад № 184 Иркутская область г. Иркутск, спортивный зал

Состав занимающихся: воспитанники подготовительной группы детского сада № 184

Цель занятия: Сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, создание положительного эмоционального тонуса.

## **Задачи:**

1. Развивать основные двигательные навыки и качества у детей;
2. Развивать все группы мышц;
3. Активизация деятельности сердечной, дыхательной и других функций организма;
4. Прививать интерес к занятиям физической культуры;
5. Создавать благоприятный эмоциональный отклик у воспитанников;

Тип занятия: ритмическая гимнастика

Вид занятия: оздоровительная гимнастика

Методы обучения: использование слова, наглядного восприятия и практические.

## **План занятия:**

1. Начало занятия: Организационный момент, построение - 30 секунд;
2. Основная часть - Ору, повторение движений под музыку за инструктором по физической культуре - 5 минут;
3. Заключительная часть – вдох и выдох - 30 сек.

## **Ход занятия.**

**Инструктор:** Здравствуйте девочки и мальчишки! Вы готовы? (ответы детей)

*Включается первое музыкальное сопровождение (гр. Краски –Раз, Два, Три, Четыре. муз., О.Ковалевская, сл., О.Ковалевская текст проделанный отличается от оригинала)*

Проигрыш (*стоим на месте поднимаем руки над головой -хлопки, когда ритм усиливается прыжки –руки вместе, ноги врозь*)

Припев:

Раз-два-три-четыре - в право, в лево покачались. (*прыжки выпады, руки на поясе*)

Раз-два-три-четыре - за руки с тобой держались (*прыжки выпады, руки на поясе*)

Раз-два-три-четыре - танцевали, танцевали (*прыжки выпады, руки на поясе*)

Ручками похлопали, ножками потопали.

(2 раза)

Будем вместе прыгать, будем вместе танцевать *(руки над головой, руки в стороны, кистями при этом выполняем круговые движения)*

Никого не видеть, никого не замечать *(руки перед собой, руки в стороны, кистями при этом выполняем круговые движения)*

И смотреть на солнце ярким-ярким летним днем *(тянемся вверх, встаем на носочки)*

В этом белом мире только мы с тобой вдвоем. *(тянемся вверх, встаем на носочки)*

И под этим небом беззаботно и легко *(руки над головой, руки в стороны, кистями при этом выполняем круговые движения)*

Мир прозрачно-белый и сверкает как стекло *(руки перед собой, руки в стороны, кистями при этом выполняем круговые движения)*

Выше только солнце, солнышко над головой *(тянемся вверх, встаем на носочки)*

Греет нас лучами, греет только нас с тобой. *(тянемся вверх, встаем на носочки)*

Припев:

*Повторяем движения, но ритм уже побыстрее*

*(2 раза)*

Проигрыш *(руки на поясе, ноги на ширине плеч, наклоны вперед, назад)*

Ручками, похлопали, ножками потопали

Вправо, влево покачались *(руки на поясе, ноги на ширине плеч, наклоны влево, вправо)*

За руки с тобой держались *(руки на поясе, ноги на ширине плеч, наклоны влево, вправо)*

Танцевали, Танцевали *(руки на поясе, ноги на ширине плеч, наклоны влево, вправо)*

Ручками похлопали, ножками похлопали

Припев.

*Повторяем движения ритм быстрее*

*(2 раза)*

*Включается второе музыкальное сопровождение (гр. Дискотека Авария – Недетское время, муз., сл.,- Алексей Рыжов)*

На огромном небе звезд невидимо *(руки на поясе, поднимаем колени и разводим в стороны)*

Посмотри на мир наш удивительный! *(руки на поясе, поднимаем колени и разводим в стороны)*

Это наше небо, наша Родина! *(руки на поясе, поднимаем колени и разводим в стороны)*

Во Вселенной мы не посторонние *(руки на поясе, поднимаем колени и разводим в стороны)*

Мы растем, мы движемся стремительно *(ноги на ширине плеч приседаем и тянемся к потолку влево и вправо)*

Мы отслеживаем все события. *(ноги на ширине плеч приседаем и тянемся к потолку влево и вправо)*

Мы исследователи и романтики. *(ноги на ширине плеч приседаем и тянемся к потолку влево и вправо)*

Скоро будем покорять галактики! (ноги на ширине плеч приседаем и тянемся к потолку влево и вправо)

Мир удивительный сохраним (ноги вместе, руками рисуем круг, соединяем ладони, покачиваем ими)

Знаем мы, это нас ждет (шаг в лево, наклон, обнимаем себя)

Ну а пока мы ночью не спим, (шаг в право, ладони вместе прижимаем к уху)

Мы ждем, когда время придет (тянемся к потолку на носочках)

Припев.

Время, позднее время, недетское время (одна рука на поясе, пяточка, другую руку вытягиваем, меняем положение)

Нам надоели книжки в постели, (рука на поясе, указательным пальцем показываем на всех)

Ваши советы - нам хочется дела. (рука на поясе, указательным пальцем показываем на всех)

Мы б тоже хотели танцевать до рассвета, (шаг, хлопок, поворот, влево, вправо)

Крутые гантели, отдыхать в Куршавели, (шаг, хлопок, поворот, влево, вправо)

Клеить модели, летать на ракете, (шаг, хлопок, поворот, влево, вправо)

Решать все проблемы. (шаг, хлопок, поворот, влево, вправо)

Мы все бы сумели. (шаг, хлопок, поворот, влево, вправо)

Придет наше время. (шаг, хлопок, поворот, влево, вправо)

Время придет, время придет, (круговые движения талии, хлопки)

Время придет, время придет. (круговые движения талии, хлопки, на длинной паузе выполняем упражнение ножницы- руки перед собой ноги назад бег на месте)

На огромном небе места хватит всем (ноги на ширине плеч приседаем и тянемся к потолку влево и вправо)

Мы найдем друзей в далеком космосе (ноги на ширине плеч приседаем и тянемся к потолку влево и вправо)

Мы готовы к веку информации (ноги на ширине плеч приседаем и тянемся к потолку влево и вправо)

Полетим искать цивилизации (ноги на ширине плеч приседаем и тянемся к потолку влево и вправо)

Будет небо над Землей прекрасное (руки на поясе, поднимаем колени и разводим в стороны)

Мы раскрасим мир цветными красками (руки на поясе, поднимаем колени и разводим в стороны)

Будут будни яркими и пестрыми (руки на поясе, поднимаем колени и разводим в стороны)

Мы идем за братьями и сестрами (руки на поясе, поднимаем колени и разводим в стороны)

Мир удивительный ждет впереди (ноги вместе, руками рисуем круг, соединяем ладони, покачиваем ими)

Мы будем такие как вы (шаг в лево, наклон, обнимаем себя)

Ну а пока мы не спим, мы глядим (шаг в право, ладони вместе прижимаем к уху)

На огни вечерней Москвы. (тянемся к потолку на носочках)

Припев.

*Повторение всех движений*

### **Заключительная часть**

Выполняем дыхательное упражнение глубокий вдох (тянемся к потолку)

Выдох (опускаем руки принимаем исходное положение)

3 раза

***Инструктор:*** Молодцы ребята! похлопаем себе. Зарядка окончена! можете идти в группы.