

## 1 год обучения

### Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом! большой» стр. 42 (1)

(французская народная песня «Большой олень»; И. Мазнин, А. Фомин).

#### Описание:

Упражнение с погремушками, султанчиками или хлопками:

Построение лицом в круг, предмет в руках.

#### Первый куплет.

**А.** 1—8 — восемь акцентированных шагов вперед к центру с ударами погремушек.

**Б.** 1—8 — повторить движения части А, шаги назад.

#### Припев.

**А.** 1—2 — два удара погремушками («Тук-тук»).

3—4 — три удара погремушками.

5—8 — повторить счет 1—4.

**Б.** 1—4 — повторить движения части А, счет 1—4.

5—8 — полуприсед, правую руку разогнуть вперед, левую за спину («лапу подает»).

**Проигрыш.** Повторить упражнения первого куплета, но шаги — вправо по кругу и в конце

— поворот лицом в круг

**Припев.** Повторить упражнения припева, но вместо трех ударов в погремушки — три удара погремушками о колени.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Проигрыш.** Повторить упражнения первого куплета, но Книги влево по кругу и в конце — поворот лицом в круг.

**Припев.** Повторить упражнения припева с ударами погремушками о колени. При повторении припева уйти по | кругу к своему стулу.

### Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу» стр. 51 (1) («На крутом берегу» Б. Савельева, А. Хаит, из мультфильма «Приключения кота Леопольда».)

#### Описание:

#### Вступление.

1—16 — шестнадцать шагов на месте или выход на И. П. (точку), в конце принять И. П. — стойка руки перед грудью, правая рука на левой.

**Первый куплет. А.** 1—2 — полуприсед, правое предплечье вверх, указательный палец к щеке.

3-4 - **И. П.**

5—8 — повторить счет 1—4 с другой руки.

**Б.** 1—2 — полуприсед на левой ноге, правую вперед - наружу на пятку.

3-4 - **И. П.**

5—8 — повторить счет 1—4 с другой ноги.

**Припев. А.** 1—2 — стойка руки вверх — наружу.

3—4 — руки на пояс.

5—6 — круглый полуприсед, руки на пояс.

7—8 — встать.

**Б.** 1—8 — на каждый счет, пружиня в полуприседе, повороты туловища направо—налево;

- руки согнуть вперед, кисти расслабленно вниз, потряхивание кистями.

#### Проигрыш.

**А — Б.** 1—16 — варианты ходьбы: на месте; в парах, смена И. П. и на свои места; вокруг себя; вперед—назад и т.д.

**Второй куплет. А.** 1—2 — притоп правой ногой, руки на пояс.

3—4 — пауза.

5-6 - притоп левой ногой, руки на пояс.

7-8 — пауза.

**Б.** 1-8 — повторить движения части **Б** первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша

**Третий куплет. А.** 1—2 — с полуповоротом направо наклон вперед прогнувшись, руки на пояс.

3-4 - **И. П.**

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.

**Б.** 1—8 — повторить движения части **Б** первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Танцевально-ритмическая гимнастика Упражнение «Хоровод»  
стр. 69 (1)**

*(песня «От улыбки», В. Шаинский, М. Пляцковский)*

**Описание:**

**Вступление.**

**И.П.**— стоя по кругу, держась за руки.

**Первый куплет.**

**А.** 1—8 — восемь шагов вправо по кругу.

**Б.** 1—8 — восемь шагов по кругу на носках.

**В.** — повторить движения части А в другую сторону.

**Г.** — повторить движения части Б в другую сторону.

**Припев.**

**А.** 1—4 — четыре шага вперед, поднимая руки вверх.

5—8 — четыре шага назад дугами назад, руки вниз.

**Б.** 1—8 — «...И кузнечик запиликает на скрипке...» — изображают игру на скрипке.

**В.** 1—8 — восемь махов руками в сцеплении вперед-назад.

**Г.** 1—8 — руки вверх в сцеплении (изображают дружбу), посмотреть друг на друга.

**Д.** — повторить движения части В.

**Е.** — повторить движения части Г.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка» стр. 75 (1)**  
*(песня «Чебурашка», В.Шаинский, Э.Успенский).*

**Описание:**

**Вступление.**

1—8 — **И. П.** — основная стойка.

1—4 — основная стойка.

**Первый куплет.**

**А.** 1—4 — подняться на носки, руки дугами наружу в стороны —  
кверху.

5—8 — опуститься на всю стопу в круглый полуприсед, руки дугами  
наружу расслабленно вниз.

**Б.** — повторить движения части **А. В.** «Теперь я Чебурашка...»

1—2 — полуприсед с поворотом туловища налево, руки согнуть вперед,  
большой

палец к ушам, остальные пальцы вместе, ладонями вперед («уши  
Чебурашки»).

3—4 — с поворотом в **И. П.** встать, руки вниз.

5—6 — полуприсед с поворотом туловища направо, руки согнуть  
вперед, кисти вниз

(«дворняжка»).

7—8 — с поворотом в **И. П.** встать, руки вниз.

**Г.** 1—8 — в стойке ноги врозь поворот переступанием на пятках налево  
на 360° — с

наклоном туловища в сторону на каждый шаг, руки согнуть в стороны,  
пальцы в стороны.

**Д.** — повторить движения части В.

**Е.** — повторить движения части Г, только поворот переступанием  
выполнить в другую

сторону и остаться в стойке ноги врозь.

**Второй куплет.**

**А.** 1—2 — в стойке ноги врозь поворот туловища налево, руки внизу  
расслаблены.

3 — 4 — поворот туловища направо, руки расслаблены.

5—8 — повторить счет 1—4.

**Б.** 1—4 — медленно упор присев.

5—8 — скольжением ног назад лечь на живот, правая согнутая рука на  
левой, подбородок  
на предплечье.

**В.** 1—2 — согнуть правую ногу назад.

3—4 — поменять **И. П.** ног.

5—8 — повторить счет 1—4.

**Г.** 1—4 — повторить движения части **В**, счет 1—4.

5—6 — поменять **И. П.** ног.

7—8 — разогнуть правую ногу.

**Д.** 1—2 — разогнуть руки в упор лежа прогнувшись.

3—4 — толчком ног упор присев.

5—8 — медленно встать в основную стойку.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета, в конце принять основную стойку.

### Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую» стр. 82 (1)

#### Описание:

Данное упражнение — импровизация для детей. Необходимо создать определенные условия для выполнения свободных движений по желанию и возможностям детей. При необходимости музыкальное произведение можно заменить другим. (*Пластинка «Девочка на шаре», песня «Я танцую», В.Дашкевич, Ю.Михайлов.*)

## 2 год обучения

### Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики» стр. 94 (1)

(песня «Тик-так»; 3. Петров, А. Островский)

#### Описание:

#### Вступление (проигрыш).

**И. П.** — основная стойка.

**А.** 1—8 — дугами наружу руки прерывисто на каждом счет вверх.

**Б.** 1—8 — дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вниз.

#### Первый куплет.

**А.** 1-4 — руки вперед.

5-8 — четыре хлопка перед собой прямыми руками.

**Б.** 1—4 — руки вверх.

5—8 — четыре хлопка над головой.

**В.** 1—4 — руки в стороны.

5—8 — четыре хлопка по бедрам.

**Г.** 1—4 — четыре наклона головой (вправо—влево вправо—влево), руки на пояс.

5—7 — три хлопка перед собой.

8 — руки вниз.

#### Проигрыш.

Повторить упражнения части **А**, вступления.

#### Второй куплет.

**А.** 1—4 — руки за голову.

5—8 — четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

**Б.** 1-4 — руки к плечам.

5—8 — четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

**В.** 1—4 — руки на пояс.

5—8 — четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

**Г.** — повторить движения части **Г** первого куплета.

#### Проигрыш. Повторить упражнения вступления **А**.

#### Третий куплет.

**А.** 1—2 — наклон вперед прогнувшись, руки в стороны.

3—4 — выпрямиться, руки на пояс.

5 — полуприсед с поворотом туловища направо.

6 — встать в стойку, руки на пояс.

7—8 — повторить счет 5—6 в другую сторону.

**Б.** 1—2 — наклон вправо.

3—4 — выпрямиться.

5—8 — повторить счет 5—8 части **А**.

7-8

**В.** 1—2 — наклон влево.

3—4 — выпрямиться.

5—8 — повторить счет 5—8 части **А**.

**Г.** — повторить движения части **Г** первого куплета, счет 1—6.

- полуприсед, руки вперед — наружу ладонями кверху.

**Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»  
стр. 103 (1)**

*(песня «Карусельные лошадки», Б. Савельев, М. Пляцковский)*

**Описание:**

**Вступление.**

1—4 — И. П. — стоя лицом в круг, руки согнуты вперед, кисти вниз.

1—8 — полуприседы, в конце поворот направо.

**Первый куплет.**

**А—Б.** 1—16 — восемь шагов по кругу с высоким подниманием бедра согнутой ноги, наклоня и выпрямляя туловище вперед, разгибая и сгибая руки вперед—вниз (каждый шаг на два счета).

**В.** 1—8 — восемь шагов по кругу на носках, высоко поднимая колени.

**Г.** 1—8 — повторить движения части **В.**

**Проигрыш.**

1-8 - полуприседы, как во вступлении, с поворотом налево лицом в круг

**Припев.**

**А.** 1 — полуприсед, свободный мах руками назад.

**А.** 1—4

2 — встать, свободный мах руками вперед.

3-4 — повторить счет 1-2.

5-8

5-8 — повторить счет 1-4.

**Б.** 1-2 — два разгибания и сгибания правой ноги справа с касанием пола и движением руками («лошадка бьет копытом»).

3-4 — два наклона головой вперед («лошадка кивает головой»).

5-6 — повторить счет 1-2 с другой ногой.

7-8 — повторить счет 3-4.

**В-Г.** — повторить движения **А-Б.**

**Проигрыш.** Повторить проигрыш, в конце поворот направо.

**Второй куплет.** Повторить упражнение первого куплета, в конце поворот налево (лицом в круг).

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша, а конце поворот направо.

5—6

**Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля»  
стр. 110 (1)**

*(хореографические упражнения). Музыка из мультфильма «Бременские музыканты» (Г. Гладков, Ю. Энтин)*

**Описание:**

**Вступление.**

**И. П.** — стоя за стулом, руки полусогнуты на спинке стула.

**Первый куплет.**

**А.** 1—2 — полуприсед.

3-4 - И. П.

5—8 — повторить счет 1—4.

**Б.** 1—2 — руки вперед в первую позицию.

3—4 — руки вверх в третью позицию.

5-6 — руки вверх в первую позицию.

7-8 — руки на спинку стула.

**Припев.**

- с поворотом направо четыре переступания на носках, высоко поднимая колено согнутой ноги, правая рука в сторону во второй позиции.

- повторить счет 1-4 с поворотом налево в И. П.

**Проигрыш.**

**А.** 1-2 — правую ногу в сторону на носок.

3-4 - И. П.

5—6 — левую ногу в сторону на носок.

7-8 - И. П.

**Б.** — повторить движения части **А.**

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева, но с поворотом в другую сторону.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева, счет 1-4, Часть **А.**

- оставаясь левым боком к опоре, правая рука вверх.

7-8 — полуприсед, взмах правой рукой вниз.

**Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»**  
**стр. 116 (1)**

*образно-танцевальное упражнение. (Пластинки «Приключение кузнечика Кузи»; М. Пляцковский, Ю. Антонов.)*

**Описание:**

**Вступление.**

И. П. — сидя на стуле, руки на коленях.

**А.** 1—8 — наклоны головой вправо—влево на каждый счет.

**Б.** 1—2 — наклон головой вперед.

3-4 - И. П.

5—6 — наклон головой вперед.

7-8 - И. П.

**В.** — повторить движения части **А.**

**Г.** — повторить движения части **Б.**

**Первый куплет.**

**А.** 1—8 — четыре хлопка перед собой через счет.

**Б.** 1—8 — четыре хлопка о колени через счет.

**В.** 1—8 — четыре хлопка (справа—слева) через счет.

**Г.** — повторить движения части **Б.**

**Д.** 1-2 — наклон вправо, руки на пояс.

3-4 — выпрямиться.

5—6 — наклон влево.

7—8 — выпрямиться.

**Е.** 1—2 — разогнуть вперед правую ногу.

3—4 — приставить.

5—6 — разогнуть вперед левую ногу.

7—8 — приставить.

**Ж.** 1—8 — восемь шагов сидя, высоко поднимая колени.

**З.** 1 - 8 сидя, на каждый счет колени вправо-влево с разноименной работой согнутых рук («твист»).

**Припев.**

**А.** 1 — наклон вправо, руки согнуты вперед ладонями вперед, пальцы в стороны.

2 — повторить счет 1 влево.

3—4 — повторить счет 1—2.

5—6 — поворот туловища направо, руки согнуты в стороны, сгибать и разгибать кисти («крылышки»).

7—8 — повторить счет 5—6 в другую сторону.

**Б.** — повторить движения части **А.**

**В.**—повторить движения части **А.**

**Г.** — повторить движения части **А.**

**Второй куплет.**

**А.** 1-4 — наклон вперед, руки назад — наружу, потряхивая кистями («крылышками»).

5—8 — выпрямиться.

**Б.** — повторить движения части **А.**

**В.** 1—4 — встать, руки вверх—наружу.

5—8 — сесть с опорой руками о стул.

**Г.** — повторить движения части **В.**

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнение припева до конца песни.

### Танцевально-ритмическая гимнастика стр. 125 (1)

*«Ну, погоди!» — образно-беговое упражнение. (Песня «Расскажи, Снегурочка», Г. Гладков, Ю. Энтин.)*

#### Описание:

**Вступление.** Бег по кругу, на конец вступления повернуться лицом в круг в И.П. — О. С. (основная стойка).

#### Первый куплет.

**А.** 1—2 — наклон вперед прогнувшись с полуповоротом туловища направо, руки вперед — в стороны ладонями кверху.

3—4 — выпрямиться, руки на пояс.

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону.

**Б.** — повторить движения части **А**.

**В.** 1—8 — бег на месте с хорошей работой рук.

**Г.** 1—8 — полуприсед, руки согнуты, кисти в кулак «потереть глаза», или «вытереть слезы».

#### Припев.

**А.** 1—2 — с шагом вперед притоп правой, руки на пояс.

3—4 — повторить счет 1—2, притоп левой ногой

5—8 — полуприседая и вставая, колени вправо-влево, вправо-влево («твист») с разноименной работой рук.

**Б.** 1—2 — четыре акцентированных шага назад носках со скрестными движениями с о тых перед собой рук.

3—4 — повторить счет 1—2.

5—6 — повторить счет 1—2.

7—8 — полуприсед и «погрозить пальчиком».

**В.** 1—8 — бег с захлестыванием голени назад с поворотом направо на 360°, поднимая опуская руки в стороны, кисть на себя.

**Г.** — повторить движения части **В** в другую сторону

#### Второй куплет.

**А — Б — В.** — повторить первый куплет, части **А, Б, В**

**Г.** *«Главный мой подарочек — это ты!»*

1—8 — полуприсед, правую руку вперед, левую к; пояс и показать пальчиком на кого-нибудь

**Припев.** Повторить упражнения припева.

**Проигрыш.** Бег по кругу, как на вступлении, но другую сторону.

### Танцевально-ритмическая гимнастика стр. 134 (1)

*«Сосулька» упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища. (Песня «Сосулька»; З. Петрова, А. Островски)*

#### Описание:

#### Вступление.

**И. П.** — полуприсед.

**А.** 1—4 — четыре потряхивания правой кистью.

5—8 — четыре потряхивания левой кистью.

**Б.** 1—4 — четыре потряхивания двумя кистями.

5 — взмах руками скрестно перед собой.

5 — со взмахом руки в стороны.

7—8 — повторить счет 5—6.

#### Первый куплет.

**А.** 1—4 — пружиня в полуприседе, четыре потряхивания руками справа.

5—8 — повторить счет 1—4 — потряхивание руками слева.

**Б.** 1 — пружиня, взмах руками вправо.

2 — пружиня, взмах руками влево.

3—4 — повторить счет 1—2.

5—8 — встать, дугами наружу руки вверх с потряхиванием кистями.

**В.** 1—4 — приседая, колени вправо—влево с расслабленными движениями руки вниз — упор присев.

5-8 — сед на правом боку, с поворотом налево лечь на спину, руки в стороны — книзу.

**Г.** 1—4 — *«...Ой, беда, беда, беда...»* — четыре потряхивания ногами.

5—6 — руки вперед.

7—8 — руки расслабленно в стороны.

### Танцевально-ритмическая гимнастика стр. 139 (1)

«Упражнение с платочками» (песня «На свете невозможное случается»)

**Описание:**

**Вступление.**

1-4 — **И. П.** — присев, платочек в правой руке.

**Первый куплет.**

**А. 1** — встать, взмах платочком вверх.

**2 - И. П.**

**3** — повторить счет 1.

**4** — **И. П.**, переложить платочек в левую руку.

**5—8** — повторить счет 1—4 с платочком в левой руке.

**Б. 1** — встать, пружиня, правую ногу на в сторону, взмах платочком вправо.

**2** — пружиня, платочек перед собой.

**3** — повторить счет 1.

**4** — повторить счет 2, переложить платочек в левую руку.

**5—8** — повторить счет 1—4, платочек в левой руке взмах в другую сторону.

**В. 1** — наклон влево, взмах платочком в правой руке вверх, левая рука за спину.

**2** — наклон вправо, левая рука с платочком вниз.

**3** — повторить счет 1.

**4** — выпрямиться, переложить платочек за спиной в правую руку.

**5—8** — повторить счет 1—4 в другую сторону с платочком в правой руке.

**Г. 1—8.** — поворот переступанием направо на 360 на носках (или на стопе), платочек вперед, держа за концы в обеих руках. В конце принять

**И. П.** — присев, платочек в правой руке.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплет!

А. 1—8

Б. 1—8

А. 1—4

### 3 год обучения

### Танцевально-ритмическая гимнастика стр. 189 (1)

«Облака» — упражнение с двумя лентами. (Песня «Облака» — В. Шаинский, С. Козлов.)

**Описание:**

**Вступление.**

**И. П.** — стойка, ленточки в обеих руках внизу, хват за концы лент, кольцо или палочку.

- горизонтальные «змейки» ленточками перед собой.

**Первый куплет.**

**А. 1** — взмах правой ленточкой вверх.

**2 - И. П.**

**3—4** — повторить счет 1—2.

**5—8** — повторить счет 1—4 левой ленточкой.

**Б. 1** — взмах двумя ленточками вверх.

**2 - И. П.**

**3—4** — повторить счет 1—2.

**5—8** — горизонтальные «змейки» ленточками, полуприседа и вставая, в конце стойка руки в стороны.

**Припев.**

- круг ленточками книзу в лицевой плоскости (перед собой), в конце руки вниз.

**5—7** — с полуповоротом туловища направо полуприсед, руки согнуть вперед («лошадки»), ленточки висят.

- **8** — встать, руки с ленточками в стороны.

**Б.** — повторить движения части А, счет 1 — 4 с полуповоротом в другую сторону, в конце руки за спину.

**В. 1-4** — поворот движения части А, счет 1-4, в конце руки за спину.

**5-6** — правую ленточку в сторону, поворот головы направо.

**7-8** — левую ленточку в сторону, поворот головы налево.

**Г. 1-2** — наклон влево.

**3-4** — наклон вправо.

**5-8** — повторить счет 1-4, в конце ленточки вниз.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева — части А — Г;

**Д — Е** — повторить **В — Г.** В конце припева горизонтальные «змейки» ленточками перед собой, приседа и вставая. В конце песни ленточки в стороны.



## Танцевально-ритмическая гимнастика «Пластилиновая ворона»

стр. 308(1) (Песня «А может быть, ворона», Г. Гладков, Э.

Успенский) Танцевальное образно-игровое упражнение с элементами ритмики, танца, бега и прыжков.

### Описание:

#### Вступление.

1—10 — **И. П.** — основная стойка.

**А.** 1—4 — реверанс шагом вправо.

5—8 — реверанс шагом влево, мальчики — поклон

**Б.** 1-2 — с приставным шагом правой ногой в полповорота направо, «русский поклон».

3—4 — выпрямиться, руки вниз.

5—6 — с приставным шагом левой ногой, с поворотом налево, «русский поклон».

7—8 — выпрямиться, руки вниз.

**В.** 1-4 — полуприсед, левую руку за спину, правую руку согнуть вперед, кисть в кулак, указательный палец вверх, переставлять носки направо и грозить пальцем на каждый счет.

5-8 — повторить счет 1-4 в другую сторону, сменив положение рук.

**Г.** «А дальше что?..»

1—2 — поднять плечи.

3—4 — опустить плечи.

5-6 — правую руку согнуть перед собой.

7-8 — левую руку согнуть перед собой, левое предплечье на правом предплечье.

1—4 — пауза.

**Д.** 1—4 — приседая, на каждый счет опускать то левый, то правый локоть вниз.

5—8 — повторить счет 1—4, вставая.

**Припев.** (Условно)

**А.** 1-4 — четыре беговых шага на месте, руки согнуть в стороны, потряхивание кистями рук на каждый счет («ворона»).

5—8 — четыре прыжка на месте с поворотом на 360° (можно без поворота), руки согнуть вперед, кисть вниз («собачка»).

**Б.** — повторить движения части А с прыжками в другую сторону.

**В.** 1—4 — четыре беговых шага на месте, указательные пальцы к голове («корова»).

5-8 — повторить движения части А, счет 5-8.

**Г.** — повторить движения части В с прыжками в другую сторону.

**Д.** 1-2 - с шагом правой ногой в сторону полуприсед на ней, левую ногу сторону на пятку с небольшим наклоном вперед—влево; руки на пояс.

3—4 — встать в стойку ноги врозь, руки на пояс.

5 - 6 — повторить счет 1-2 в другую сторону.

7—8 — повторить счет 3—4.

**Е.** — повторить движения части Д.

**Ж.** — повторить движения части Д.

**З.** 1-4 — приставить правую ногу, с кругом руками внутрь.

5—8 — упор присев.

**И.** «На ель она взлетела...»

1-2 — прыжок выпрямившись со взмахом руками в стороны—кверху («ворона»).

3—4 — упор присев.

5—6 — повторить счет 1—2.

7—8 — повторить счет 3—4.

**К.** — повторить движения части И.

**Л.** 1-7 — в полуприседе шаги вокруг себя по небольшому кругу с поворотами на 360°.

8 — основная стойка.

**М.** 1-4 - в полуприседе, пружиня на каждый счет, левую руку за спину, правой рукой имитировать «...позавтракать, а может пообедать...».

5-6 — два раза погладить живот круговыми движениями ладоней.

7—8 — два раза похлопать по животу.

**Н.** «А дальше?..»

1—2 — поднять плечи.

3-4 — опустить плечи.

5—8 — пауза.

**Первый куплет.** (Условно)

**А.** 1-8- четыре шага с подскоком на месте, со свободной работой рук.

**Б.** 1-4 — два шага с подскоком на месте, со свободной работой рук.

5—8 — стойка руки вперед—кверху.

**В.** «Но тут лиса бежала...»

1-4 — приседая, руками имитировать махи лисьего хвоста.

5—8 — встать, руки вверх.

**Г.** — повторить движения части В.

**Д.** «А может, это страус был...»

1-4- с поворотом направо встать на правую и ногу, левую ногу согнуть назад, правую руку согнуть вверх, кисть вниз («голова страуса»), левую руку согнуть назад («хвостик страуса»), при этом можно стоять на ногах.

5-8 — четыре удара «клювом страуса» вперед.

**Е.** — повторить движения части Д в другую сторону с другой ноги и руки.

**Ж.** «А может, это дворник был...»

1-8 — в стойке ноги врозь шаги на месте на каждый счет, имитируя подметание улицы.

1-8 — повторить шаги, но с продвижениями вперед и назад.

1—4 — стойка ноги вместе и «поставить метлу».

**З.** — повторить движения части А дважды.

**Припев.** (Условно) Повторить упражнения припева с мсти А по Г.

**Д.** 1-4 — с шагом правой ноги в сторону полуприсед на ней, левую ногу в сторону на пятку, с небольшим наклоном вперед—влево, руки назад с вибрацией кистями («перья»).

5-8 — повторить счет 1-4 в другую сторону.

**Е.** 1—4 — поменять исходное положение ноги, указательные пальцы к голове («рога»).

5—8 — повторить счет 1-4 в другую сторону.

**Ж.** 1—4 — поменять исходное положение ног, с наклоном вперед и махом рук перед левым носком («копыта»).

5-8 — повторить счет 1-4 в другую сторону.

**З — Л.** — повторить упражнения припева с части **З по Л.**

**М.** 1-8 — стойка руки вверх с вибрацией кистями на каждый счет (стойка на пьедестале, звучат фанфары).

1-4 — правую руку вверх с вибрацией кистью, левую руку вниз.

5-8 — левую руку вверх с вибрацией кистью, правую руку вниз, в конце стойка руки вниз.

**Второй куплет.** (Условно)

**А.** «И глупая ворона...»

1—4 — с поворотом направо шагом правой равновесие, левую согнутую назад; руки согнуть в стороны с вибрацией кистями («ворона»).

«А может быть, собака...»

5—8 — выпрямиться с поворотом налево кругом, шагом левой ногой полуприсед, руки согнуть вперед с небольшими кругами перед собой («лапки собачки»).

**Б.** «А может быть, корова...»

1—4 — встать с поворотом направо кругом, шагом правой полуприсед, указательные пальцы к голове («корова»).

«Вдруг что-то запоет...»

5—8 — встать с поворотом налево кругом, шагай левой ногой равновесие, правую ногу согнуть назад; руки согнуть в стороны с вибрацией кистями («ворона»). В конце встать на левую ногу, правая нога в сторону на носок вперед — влево («держать дудочку» — лицом к основному направлению)

**В.** 1 — присед в стойке ноги врозь, руки вниз, перебирая пальцами («играют на дудочке-1 2- встать на правую ногу, левая нога - и сторону на носок, руки вперед—вправо, перебирая пальцами («играют на дудочке»)

3—4 — повторить счет 1—2, встать на левую.

5—6 — повторить счет 1—2.

7— встать в основную стойку.

8— пауза.

**Г.** — повторить движения частей А — Б первого куплета.

**Припев** (Условно.) Повторить упражнения припева с А по Б.

**Третий куплет** (Условно.)

**А — В.** — повторить упражнения вступления А - В

**Г.** 1—8- четыре шага с подскоком на месте, со свободной работой рук.

**Д.** 1—8 — четыре шага с подскоком на месте, с поворотом направо на 360°, со свободной работой рук.

**Е.** — повторить движения части Г.

**Ж.** 1—6 — три шага с подскоком на месте с поворотом налево на 360°, со свободной работой рук.

7—8 — полуприсед, руки вперед—наружу ладонями кверху

## Танцевально - ритмическая гимнастика «Черный кот» стр. 218 (1)

(«Песня черного кота»; Ю. Энтин, Ген. Гладков).

### Описание:

#### Вступление.

**И. П.** — основная стойка.

**А.** 1-2 — полуприсед, согнуть руки перед грудью ладонями вперед.

3-4 — встать, разогнуть руки в стороны, потянуться, прогнуться.

5-6 — полуприсед, руки согнуть вперед, пальцы в стороны, поочередно разгибая и сгибая руки вперед («поточить коготки»).

**Б.** 1-2 — встать, руки на пояс.

3-4 — повороты головы с акцентом направо-налево — прямо.

#### Первый куплет.

**А.** 1—2 — шаг с притопом правой ногой вперед.

3-4 — приставить левую ногу.

5—7 — повороты туловища направо — налево - направо на каждый счет.

8 — пауза, туловище прямо.

**Б.** — повторить движения части **А** с другой ногой

**В.** 1-4 — широкий шаг назад правой, руки вперед

5-8 — приставить левую ногу, полуприседая и вставая поочередно, разгибая и сгибая руки вперед («поцарапаться»).

**Г.** — повторить движения части **В** с другой ногой

**Д.** 1-8 — стойка руки дугами наружу (через стороны), вперед на колени, полуприсед, таз налево (показать «хвостик»).

#### Припев.

**Л.** 1-4 — полуприседая и вставая, правой рукой «погладить» правое ушко.

5—8 — повторить счет 1—4 с левой руки. **П.**

1—4 — полуприседая и вставая, круг согнутой правой рукой перед лицом («помыть мордочку»).

5—8 — повторить счет 1—4 с другой руки.

**Г.** 1-8 — полуприседая и вставая, круг руками справа («погладить шерстку»).

**Д.** — Повторить движения части **В** с кругом руками слева.

**Вступление.** Повторить упражнения вступления.

**Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.** Повторить упражнения припева **А** — **Г**.

**Д.** — Стойка руки согнуты вперед пальцы в кулак. Пять раз разогнуть пальцы («выпустить коготки») и еще два раза со словами: «...мяу-мяу...».