



# «Ритмика»

**Ритмические упражнения для детей**



**Составитель:  
Дешевых С.В.,  
хореограф**

### **Аннотация:**

Ритмика (ритмическая гимнастика) – это система музыкально-ритмического воспитания, цель которой – развитие чувства ритма и координации. Ритмикой также называют занятия для детей (обычно дошкольного возраста), на которых малыши учатся двигаться под музыкальное сопровождение, владеть своим телом, развивают внимание и память.

На занятиях ритмикой ребёнок развивается многосторонне, приобретая ряд навыков и умений: улучшается физическая форма ребёнка, вырабатывается координация движений ребёнок обучается простейшим танцевальным движениям, усваивает такие понятия, как темп, ритм, а также жанр и характер музыки малыш учится адекватно выражать и контролировать свои эмоции, развивается творческая активность ритмика в детском саду является хорошей подготовкой для дальнейших занятий музыкой, танцами, спортом занятия ритмикой дают отличную «мирную» разрядку для гиперактивных деток ритмика для детей помогает раскрепоститься, учит свободно двигаться, создаёт ощущение радости занятия ритмикой прививают любовь к музыке, воспитывают музыкальный вкус ребёнка.

## КОМПЛЕКСЫ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

### КОМПЛЕКС №1

#### «Паучок»

**Вступление:**

**1-16-**«паучок» (руки на коленях вперед шагаем, назад).

**1 куплет:**

**1-8-**локти в стороны «лапки» поднимаем вверх, вниз.

**Припев:**

**1-4-**ногу на пятку, руки согнуты в локтях, «лапки» вверх.

**1-4-**руки в «замочке» вверх, поднимаемся на носки.

**1-7-** ногу на пятку, руки согнуты в локтях, «лапки» вверх.

**На муз. фразу - «ты такой красивый» - показываем на себя.**

**Проигрыш:** марш на месте.

**Припев:** то же самое.

**2 куплет:**

**1-6-**упражнение «мельница».

**7-8-**выпрямились, прогнулись назад.

**Припев:** то же самое.

**Проигрыш:** подскоки вокруг себя влево, вправо, на месте.

**Дыхательная гимнастика:** «Снежинка»

(Приложение. «Паучок» №1)

### КОМПЛЕКС №2

#### «Барбарики»

**Вступление:**

Марш на месте

**1 куплет:**

**1-8-**Повороты головы с пружинкой;

**1-8-**правая рука в сторону, левая рука в сторону; правая вверх, левая вверх; правая вперед, левая вперед; прыжки на двух ногах с хлопками

**Припев:**

**1-4-**Два шага вправо, вращение рук перед грудью, ладони вперед, хлопок

Два шага влево, вращение рук перед грудью, ладони вперед, хлопок

**2 куплет:**

**1-8-**«Уши слона», наклоны корпуса вправо и влево на пружинке;

**1-8-**«Хвостики» (по трем точкам) прямо, вправо, влево.

**Припев:** то же самое

**3 куплет:**

**1-8-**марш вперед, назад (2р)

**1-8-**поочередное поднятие ноги на носок, в руках «молоточки»

**Припев:** то же самое.

**Проигрыш:**

**1-8 - «Моторчик»** справа, слева, прыжки на двух ногах над головой (2р)

**Припев:** повторить два раза

**Дыхательная гимнастика «Шар лопнул»**

## КОМПЛЕКС №3

### «Карлсон»

**Вступление:** руки «крылья пропеллера» , изображение полета вокруг себя

**Пройгрыш:** марш

**1куплет:** «треугольник» шаг вперед пр.нога, затем левая нога; назад правая, назад левая нога. **(1-8)** Приставной шаг влево, вправо, махи руками над головой **(1-8)**

**Припев:** 1-руки в стороны, 2-руки за голову **(4р)**

Правая рука вперед, левая рука вперед, к плечам поочередно ,накрест  
Снова правая рука вперед, левая, обе руки вверх (к облакам)

**2куплет:** грозим пальцем влево, вправо **(1-4)**

Приставной шаг влево с хлопком, вправо с хлопком

**Припев:** тот же. На слова карлсона «полет», марш **(повторить 2 раза)**

**Пройгрыш:** марш

**3 куплет:** 1-развести руки спереди, 2-шаг влево, руку в сторону, на пояс,  
3-шаг вправо, руку в сторону, на пояс, **4-8-** моторчики слева и справа

**Припев:** тот же

**Дыхательная гимнастика:** «Моторчик» (произносим звук р-р-р)

(Детские песни. «Карлсон» №3)

## КОМПЛЕКС №4

### «Арам, зам, зам»

**(Скорость выполнения упражнения увеличивается в каждом куплете)**

**1куплет:**

1-3-Хлопки по коленкам (2 р)

1-4- «Моторчик» перед грудью

**(Повторить 2 раза)**

1-2- «поплыли» (изображение руками плавание)

1-4 - «Моторчик» перед грудью

**(Повторить 2 раза)**

**«Еще быстрее!»**

**2куплет:** тот же

**3куплет:** тот же

**4куплет:** тот же

(Детские песни. «Арам – зам -зам» №4)

**КОМПЛЕКС №5**  
**«Я рисую речку . . .»**

**Вступление:** Марш

**«Зажигай»** - зажигаем звезды (сверху вниз)

**Куплет:** правая рука в сторону, затем левая

**«птичка»**- имитация движений крыльями,

**«цветочки»**- руки перед собой через стороны вниз,

Марш, руки перед собой через стороны вниз.

**Припев:** **«речка»** - волнообразные движения руками перед грудью

поочередно, **«солнце»** - изображение солнца.(1-8)

**«Где ты моя радость?»** - правая рука вперед ладонью вверх, ладонь левой руки кладем на ладонь правой руки.

**«Выгляни в окошко»** - домик над головой(1-8)

**Повторение:** «Я рисую солнце, я рисую речку...»

**«А посередине яркое сердечко...»** - рисуем сердечко, воздушный поцелуй.

**Пройгрыш:** пружинка с хлопками (по 2 хлопка)

**«Зажигай»** - «звезды»; прыжки ноги врозь, руки вверх(1-8), марш (1-8).

**Пройгрыш:** «пружинка» с хлопками слева, справа (по 2хлопка)

**«Голубые глазки»** - наклонились вперед, показали реснички (в одну сторону),

**«Розовые щечки»** - наклонились, показали щечки круговыми движениями рук.

**«Едет на гастроли»** - марш с продвижением назад (1-4), вперед (1-4).

**«Я не шмокодявка»** - погрозить пальцем.

**Пройгрыш:** «пружинка» с хлопками сверху (по 2 хлопка), поза.

(Детские песни. «Я рисую речку...» №5)

## КОМПЛЕКС №6

### «Скакалка»

**Пройгрыш:** хлопки по коленочкам, поочередное поднимание плечиков, кисти рук поднимаются вверх.

**1 куплет:** 1-8- шаги влево, вправо, руки вверх;

1-8- шаг вперед, назад, руки на поясе

**Припев:** 1-4- прыжки на скакалке (подскоки),

«**Поворот и снова**» - повороты на подскоках вокруг себя, правая рука вверх.

«**Лишь взмахну рукой**» - приставной шаг влево, вправо, машем рукой.

**Пройгрыш:** хлопки по коленочкам, поочередное поднимание плечиков, кисти рук поднимаются вверх.

**2 куплет:** 1- правая нога на пятку вперед, руки вверх

2 - правая нога назад, руки вниз. (1 – 8)

(левой ногой то же самое)

**Припев:** тот же

**Пройгрыш без слов:** марш

**Припев:** тот же (2 р)

**Повторение пройгрыша:** хлопки по коленочкам, плечики, руки вверх  
поднять

**Дыхательная гимнастика: «Насос»**

(Детские песни. «Скакалка» №6)

## КОМПЛЕКС №7

### «Бабка – Ежка»

**Вступление:** пружинка, мальчики-руки на пояс, девочки-юбочки - (1-16);  
марш – (1-8)

**1 куплет:** наклоны головы – (1-8)

«**Избушка ...**» - показать домик на пружинке

«**Сосны...**» - тянемся на носках вверх

«**Кто в избушечке живет...**» - поднимание и опускание плеч влево, вправо  
(по 2 р.)

«**Там бабушка Яга...**» - погрозить пальцем левой руки, затем правой (1-4)

**Припев:** «**Дразнилка**» - пружинка, кисти рук подняты, сжимать–разжимать  
пальцы (1-4)

«**Не боимся мы тебя...**» - перепрыгивание с одной ноги на другую, нога на  
пятку (1-8)

**Пройгрыш:** подскоки на месте – (1-8)

**Припев:** тот же

**2 куплет:** наклоны влево, вправо, вперед;  
руки в стороны

«**Вот бы было хорошо...**» - погрозить пальцем правой, затем левой руки (1-  
8)

**Припев:** тот же

**Пройгрыш:** марш

«**Ух**» - наклоны, руки в стороны.

Хлопки в ладоши

**Дыхательная гимнастика «Мы подуем на плечо...»**

## КОМПЛЕКС №8

### «Антошка»

#### Вступление:

**1-8** - Наклоны головы - 4 раза. Направо – прямо – налево - прямо

**1-16** - Наклоны вперед, руки «молоточки» - 2 раза

**1,2,3 4** – стоим.

**И. п.** Выпрямились, руки «молоточки».

**1- 16** - Маршируем на месте.

**1-16** - Парам-пам-пам

Наклоны вперед, руки «молоточки» - 2 раза

**1,2,3 4** – стоим.

**1-8** - Хлопки по коленям, руки прямые внизу ноги слегка расставлены.

Пружинка – 8 раз.

**1-16** - Движение «смотрим Антошку» - Ноги широко расставлены, согнуты в коленях.

Руки на коленях. Повороты туловища вправо – влево, при этом рука прикладывается ко

лбу, одна нога выпрямляется в колене.

#### **1 куплет:**

**1-4** - Наклон вперед, руки вперед ладонями вверх.

**4-8** - Движение «Копаем картошку» - правая нога 2 притопа.

**1-4** - Наклон вперед, руки вперед ладонями вверх.

**4-8** - Движение «Копаем картошку» - правая нога 4 притопа.

#### **Припев:**

**1-8** - Движение «Удивляемся» - **2 раза**

Разворот туловища вправо, руки внизу ладонями вверх «удивляемся», правая нога на пятку

Разворот туловища влево, руки внизу ладонями вверх «удивляемся», левая нога на пятку.

**1-8** - Наклоны вперед, руки «молоточки» - **2 раза**

**1,2,3 4** – стоим.

**И. п.** Выпрямились, руки «молоточки».

#### **2 куплет:**

**1-4** - Наклон вперед, руки вперед ладонями вверх.

**4-8** - Движение «Гармошка» - **2 раза**

Разворот туловища вправо, правая нога на пятку руки согнуты в локтях «играем на гармошке».

Разворот туловища влево, левая нога на пятку руки согнуты в локтях «играем на гармошке».

**1-4** - Наклон вперед, руки вперед ладонями вверх.

**4-8** - Движение «Гармошка» - 4 раза

**Припев тот же.**

#### **3 куплет:**

**1-4** - Наклон вперед, руки вперед ладонями вверх.



**4-8** - Наклоны вперед, пр. рука согнута в локте перед собой, вращательные движение рукой к себе «ложкой едим». - **2 раза**

**1-4** - Наклон вперед, руки вперед ладонями вверх.

**4-8** - Наклоны вперед, пр. рука согнута в локте перед собой, вращательные движение рукой к себе «ложкой едим». - **4 раза**

**Припев:**

**1-4** - Движение «Удивляемся» - **1 раз.**

Разворот туловища вправо, руки внизу ладонями вверх «удивляемся», правая нога на пятку

Разворот туловища влево, руки внизу ладонями вверх «удивляемся», левая нога на пятку

**1-8** - Маршируем на месте.

**1-16** - На слова «Парам-пам-пам» - наклоны вперед, руки «молоточки» - 2 раза 1,2,3 4 –

стоим. И. п. Выпрямились, руки «молоточки».

**Проигрыш:**

**1-8** - Руки на поясе

Шаг с высоким подниманием колен вправо – влево.

**1-8** - Движение «Дразним Антошку» - **4 раза.**

Наклон вперед, правая рука вытянута вперед, указательным пальцем 3 раза «показываем на Антошку».

На конец фразы - Руки перед грудью - через стороны вниз.

**1-8** - Движение «Антошка» - 4 раза.

Руки согнуты в локтях, локти вверх

Наклон вперед - 4 хлопка кончиками пальцев по груди

На конец фразы - Руки перед грудью - через стороны вниз.

**1-16** - Бег на месте ноги забрасываем назад.

**1-8** - Бег вокруг себя вправо ноги забрасываем назад.

**1-8** - вокруг себя влево ноги забрасываем назад.

На конец фразы - руки поднять вверх – в стороны, одновременно прыжком широко

поставить ноги.



## КОМПЛЕКС №9 «Буратино»

### **Вступление:**

**1-16-**Пружинка, руки согнуты в локтях, движение рук вверх-вниз.

### **1 куплет:**

**1-16-** Пружинка, руки согнуты в локтях, движение рук вправо-влево.

**1-16** – руки согнуты в локтях поочередное поднимание колена к правому и левому локтю

### **Припев:**

**1-32-**Прыжок, руки выпрямлены вверх, пружинка с бёдрами.

**Проигрыш:** тот же.

### **2 куплет:**

**1-16** -упражнение «колпак» - руки вверх, пальцы соединены

**1-16** -упражнение «нос» - руки «нос», переносим вес тела с одной ноги на другую.

**Припев:** тот же.

**Проигрыш:** тот же.

### **3 куплет:**

**1-16** –Ноги на ширине плеч, попеременно нога на пятку

**1-16** -упражнение «солнышко» - руки через стороны вверх – в стороны – вниз.

**Припев:** тот же.

**Проигрыш:** тот же.

## КОМПЛЕКС №10 «Ковбои»

### **Вступление:**

**1-16-**Ходьба «как ковбои» - на месте, колени чуть расставлены, руки на поясе.

### **Припев:**

**1-32** – упражнение «на коне» - Пскоки, колени чуть расставлены, руки перед грудью.

### **1 куплет:**

**1-16-** Ноги широко, руки на коленях, переносим вес тела поочерёдно приставляя ладонь ко лбу.

### **Припев:**

**1-32** – упражнение «на коне» по 4 сторонам - Пскоки, колени чуть расставлены, руки перед грудью.

**Проигрыш:**упражнение «достаём пистолеты» и. п. руки на поясе - поочерёдное выставление ноги на пятку, руки сгибать в локтях, руки в кулаках, указательный палец разогнут.

### **Припев:**

**1-32** – упражнение «на коне» по 4 сторонам - Пскоки, колени чуть расставлены, руки перед грудью.

### **2 куплет:**

**1-16** -упражнение «лассо» - пр. рука согнута в локте вверх, крутим «лассо», носок левой ноги стучит о пол.

**1-16** -упражнение «лассо» - левая рука согнута в локте вверх, крутим «лассо», носок правой ноги стучит о пол.

На конец фразы «кидаем лассо»

**Припев:** тот же.

## КОМПЛЕКС №11 «Весёлая зарядка»

### Вступление:

Подскоки на месте.

На слова «Потянуться» - подняли руки вверх, встали на носочки - «потянулись».

### 1 куплет:

**1 фраза** – И.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Вращение руками.

**2 фраза** – И.п. Ноги на ширине плеч, руки внизу, ладони параллельно полу. Плечи вверх - вниз.

**3 фраза** – Поочерёдное поднимание ног, согнутых в коленях, к противоположному локтю.

**4 фраза** – И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон головы вправо-влево.

### Припев:

**1 фраза** – И.п. ноги вместе, правая рука вытянута вправо, левая рука согнута в локте вправо. Прыжки

на двух ногах, руки согнутые в локтях, вправо- влево, на конец фразы три хлопка.

**2 фраза** И.п. ноги вместе, пр. рука вытянута вправо, л. рука согнута в локте вправо. Прыжки на

двух ногах, руки согнутые в локтях, вправо- влево, на конец фразы три хлопка.

**3 фраза** – И. п. ноги вместе, руки на поясе. Приставной шаг вперёд- назад (2раза). Приставной шаг вправо-влево, руки (2 раза).

На конец фразы – прыжок на двух ногах, хлопок над головой.

**4 фраза** – То же что 3 фраза.

### 2 куплет:

**1- 4 фраза** - И. п. ноги на ширине плеч, руки вверх.

1 – Наклоны вперёд, не сгибая колен, коснуться пола.

2 - И.п.

### 3 куплет:

**1 фраза** – Прыжки на двух ногах руки у груди «зайчики».

**2 фраза** – Прыжки на одной ноге вокруг себя, руки подняты вверх, ладонями вниз.

**3 фраза** – Прыжки ноги вместе ноги врозь – ноги врозь.

**4 фраза** – Поскоки вокруг себя, руки на поясе.

### Припев: тот же.

### 4 куплет:

**1 - 2 фраза** – Дыхательная гимнастика – вдох – руки через стороны вверх, встали

на носки. Выдох ртом – руки через стороны вниз.

**3 - 4 фраза** – Дыхательная гимнастика – вдох – руки вперёд - вверх, встали на носки. Выдох ртом – руки вперёд – вниз.

### Припев: тот же.

## КОМПЛЕКС №12

### «Елочка»

**Проигрыш:** пружинка с поворотом руки (веточки) опущены

**1 куплет:** 1-8- прыжки на двух ногах (имитация зайца), показываем длинные уши

**Припев:** ладони (веточки) поднимаем вверх, «фонарики» опускаем через стороны,

**на фразу « приглашаем...»** наклон вперед руки перед собой, ладонями вверх

**(приглашение)**

**Повторить 2 раза**

**2 куплет:** (Имитация движений лисы) руки «лапки» перед собой, шаг на месте с пятки на

носок; 1-4-пружинка

**Повторить 2 раза**

**Припев: тот же (2р)**

**3 куплет:** (Имитация движений медведя) руки «лапы» вверх поднять, ходьба на внешней

стороне стопы на месте, показать бочонок меда, (большая шишка)- круговые движения

сверху вниз

**Припев: тот же (2 р)**

**«Заплясали сами» - руки поднять вверх**

## КОМПЛЕКС №13

### «Поросята»

**Проигрыш:** 1-16- переступание с пятки на носок,

1-8-Прыжки на двух ногах

**1куплет:** Приставной шаг влево, вправо (2р.)вперед-назад (1р)

**Припев:** бег с захлестом на месте, руки (лапки)

**2куплет:** 1-4-наклонились, приложили руку к голове, круг.

движение туловища слева

направо и обратно (посмотрели)

**Проигрыш:** прыжки на двух ногах

**3куплет:** два приставных шага влево, вправо с хлопком

**Припев:** тот же (повторение 2 раза)

## КОМПЛЕКС №14

### «Лимонадный дождик»

**И.п.:** о.с. - ноги вместе, руки на поясе.

**1муз. фраза-**«пружинка»

**2 муз. Фраза** - прыжки на двух ногах.

**3 муз. фраза** - приставной шаг вправо, влево.

**1куплет:**

**1-2-**две «пружинки»,

**3-4-**три хлопка в ладоши.

**(повторить 4 раза)**

**Проигрыш:**

**1 муз. фраза** – подскоки вокруг себя – вправо (1-8); влево(9-16)

**2муз.фраза** – приставной шаг вправо, влево (1-16)

**2 куплет:**

**1-2-** две «пружинки»

**3-4-**три хлопка в ладоши.

**(повторить 4 раза)**

**Проигрыш:**

**1 муз. Фраза** - подскоки вокруг себя – вправо(1-8); влево (9-16).

**2 муз. фраза** – приставной шаг вправо, влево (1 – 16)

## КОМПЛЕКС №15

### «Гномики»

**Вступление:** И.п.: ноги вместе, руки на поясе

**1-8** – «пружинка»

**9-16** – «пружинка» с поворотом влево, вправо

**1 куплет:**

И.п.: то же

**1-8** – наклоны головы вправо, влево

**9-16** – повороты головы вправо, влево

**Припев:** И. п.: то же

**1** – руки в стороны,

**2** – руки вверх «домиком»,

**3** – руки в стороны,

**4** – и.п.

**2 куплет:** И.п.: то же

**1** – правая нога на пятку,

**2** – и.п.

**2 раза)**

**3** – левая нога на пятку,

**4** – и.п.

**5** - правая нога на пятку, наклон туловища, руки в стороны

**6** – и.п.

**(2 раза)**

**7** – левая нога на пятку, наклон туловища, руки в стороны

**8** – и.п.

**Припев:** тот же

**Проигрыш:**

**1-8** – марш на месте

**9 – 16** – марш вокруг себя, вправо, влево

**3 куплет:**

**1-2** - «ищем гномиков» вправо,

**3-4** – «нет гномиков», удивились, руки развели,

**(2 раза)**

**5-6** - «ищем гномиков» влево,

**7-8** – «нет гномиков», удивились, руки развели,

**1-2** – «приглашаем» поворот туловища вправо, руки вытянуть вперед,

**1-2** – «приглашаем» поворот туловища влево, руки вытянуть вперед.

**(2 раза)**

**Припев:** тот же

**Проигрыш:**

**1-8** - подскоки

**Припев:** тот же

**Проигрыш:**

**1-4** – марш вперед,

**5-8** – марш назад,

**9-16** марш на месте

**Дыхательная гимнастика «Часики»**

Руки раскачиваем вперед, назад, произносим «тик-так».

## КОМПЛЕКС №16

### «Ладощка»

**Вступление:** И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

1-16 – «пружинка» с поворотом вправо, влево.

**1 куплет:** И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-8 – наклоны головы вправо, влево.

9-16 – поочередное поднимание плечей вверх, вниз.

**Припев:**

1-2 – показываем правую ладонь,

3-4 – показываем левую ладонь,

5-8 – хлопки в ладоши с «пружинкой».

1-4 – повторить,

5-8 – хлопки в ладоши с прыжками на двух ногах.

(повторить 2 раза)

**2 куплет:** И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

1 – выпад ногой вправо,

2 – и.п.

3 – выпад ногой влево.

4 – и.п.

(повторить 4 раза)

1 – выпад ногой вправо, правую руку вытянуть вправо,

2 – и.п.

3 – выпад ногой влево, левую руку вытянуть влево,

4 – и.п.

(повторить 4 раза)

**Припев:**

же.(повторить 2 раза)

ТОТ

(Детские песни. «Ладощка» №16)