**Приложение № 4**

Комплексы

**МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИХ ГИМНАСТИК**

**И**

Музыкально - спортивные разминки

**Комплекс ритмической гимнастики под музыку**

**песни**

**К. Орбакайте «Губки бантиком, бровки домиком».[[1]](#footnote-1)**

Вступление: дети распределяются по залу и ритмично пританцовывают.

1куплет:

*На слова:* «Ой, а кто это такой просыпается…»

И.п. основная стойка. 4 приставные шага вправо, обеими руками изображая движения по стеклу, то же влево

Припев:

*На слова:* «Губки бантиком». И.п. ноги расставлены на ширине плеч, руки вдоль туловища, ладони вверх. Дети поворачиваются вокруг себя, как неваляшки.

*На слова:* «А в голове с утра сто тысяч почему…» показывают по очереди то правой, то левой рукой через плечо, одновременно поочередно сгибая ногу в колене (упражнение «почемучки»)

На проигрыш:

И.п. ноги вместе, руки согнуты в локтях. Пружинистые  
приседания с вращением на носках, руки свободно двигаются.

2куплет:

«А вокруг такое все интересное…»

дети показывают удивление, поворачиваясь то вправо, то влево.

Припев: движения те же.

3куплет:

«Еще в детстве к нам приходит понимание…»

дети плавно приседают и плавно встают, двигая руками вдоль туловища.

На проигрыш: движения те же.

Припев: движения те же.

Музыкально - ритмическая гимнастика

«Разноцветная игра».**[[2]](#footnote-2)**

Муз. Б. Савельева.

Вступление: Дети встают в круг.

Запев:И.П. пятки вместе, носки врозь,

руки над головой «домиком».

1 фигура. 1-4 такт - наклон туловища вправо - влево (на пружинке)

5-8 такт- полуобороты туловища вправо - влево, руки перед лицом (бинокль) у глаз.

Припев: на слова: «Никому про наш секрет не говори»

Грозят друг другу пальцем правой руки (на пружинке),

на слова: «Астекляшек разноцветных набери»

Прямыми руками перед собой «лепим пирожки»,

на слова: «Ты зажмурься и 3 раза повернись»

Закрыть глаза ладошками и повернуться вокруг себя на носках.

«**А** теперь» - правая рука через сторону вниз,

«Глаза открой» - левая рука через сторону вниз,

«И удивись» - приподнять плечи (удивиться).

Все движения на слова припева – повторяются.

**2** фигура. Запев: - стоять на четвереньках. 1-8 такты: - вращение тазом, носки оттянуть, как «хвост».

Припев: повторить.

3 фигура. Запев: стоя, руки внизу.

1-4 такт - повороты туловища в сторону с подниманием плеч,

Руки слегка разводим в стороны.

5-8 такт - прыжки на месте на 2-х ногах, (руки на поясе), вперёд - назад.

Припев: - повторить

**Музыкально - ритмическая гимнастика**

**Зверобика**.[[3]](#footnote-3)

Слова А. Хайта, музыка Б. Савельева

Уселась кошка на окошко, и стала лапой ушко мыть.

(*наклоны головы вправо- влево*)

И мы движения за кошкой рукою можем повторить.

(*круговые движения ладонью поочередно возле правого и левого уха*)

Один, два, три - ну-ка повтори,

(*хлопки в ладоши*)

Три, четыре, пять - повтори опять.

(*круговые движения ладонью поочередно возле правого и левого уха)*

Змея ползет лесной тропой, как лента по земле скользит.

(*извивающиеся движения туловищем*)

И нам движение такое, рукой легко изобразить.

(*рукой показывать волнообразное движение*)

Один, два, три - ну-ка повтори,

Три, четыре, пять - повтори опять.

(*рукой показывать волнообразное движение*)

Мартышка к нам спустилась с ветки,

Мартышка хочет поиграть.

(*имитация спуска по канату*)

Поскачем как она мы чтобы, ее немного поддержать.

(*поскоки на месте*)

Один, два, три - ну-ка повтори,

Три, четыре, пять - повтори опять.

(*ходить вокруг себя, широко расставляя прямые ноги,*

*руки согнуты в локтях, подняты вверх*).

Веселая разминка**[[4]](#footnote-4)**

Музыкальное сопровождение — песня «Сара Барабу» бит - квартета «Секрет»

Для детей 5- 7 лет

И.п:дети стоят свободно по залу.

Вступление: слушают музыку.

1фраза: дети маршируют на месте.

*2 фраза: «едут на «пароходе» (четыре шага вперед и четыре шага назад; руки, согнутые в локтях, двигаются вперед - назад)*

**1 куплет:**

В далёкой бухте Тимбухту,  *имитировать движения «пловца брасом»- 4раза.*  
Есть дом у Сары Барабу,  *правую руку держать «под козырек», посмотреть*  
Сара Барабу,  *вправо- влево.*  
Сара Барабу  *правой рукой сделать «змейку» (сверху вниз),*  
У неё корова Му! *показать на голове «рожки» и покачаться с ноги на ногу.*   
**Припев:**

А в Тимбукту везде растут кокосы, *поднимать и опускать руки через стороны.*

Орехи, ананасы, абрикосы. *«воздушные поцелуйчики» то правой, то левой рукой.*

Над ними вьются бабочки и осы… *помахать руками как «крылышками».*

Жуют бананы обезьяны *движения рук - как*

В бухте Тимбукту! *«Чунга - чанга»*  
**2 куплет:**  
И этот самый Марабу, Марабу, *похлопать.*  
Из дома Сары Барабу *держать руку « под козырек» посмотреть вправо-влево.*  
Твердил всё время: "Му",  *показать «рожки»,*   
Твердил всё время: "Му".   *и спеть* «Му-у-у!»   
Никто не знает - почему?  *поднимать плечи, выражая удивление.*  
**Припев:** слова и движения те же.

**3 куплет:**  
Однажды Сара Барабу,  *сделать «змейку» руками (поочередно)*  
Сказала Му и Марабу,  *показать «рожки», спеть Му-у-у.*  
"Стань, Марабу,  *погрозить пальчиком.*  
Скорей коровой Му,   
А ты, корова, стань Марабу".  *продолжить грозить пальчиком.*  
**Припев:** слова и движения те же.

Музыкально - ритмическая гимнастика

«Бабка-Ежка»[[5]](#footnote-5),

муз. и сл. Т. Морозовой (Москва)

для детей *5-* 7 лет

Вступление: дети слушают стоя, затем выполняют плясовые движения в ритме музыки.

1 куплет:

На неведомых дорожках, *два приставных шага вправо, (то же влево)*  
Где растёт дремучий лес   
Избушка там, на курьих ножках, *поднимать руки через стороны вверх*  
Да сосны вьются до небес. *соединив «домиком»,* *опускать руки вниз*  
Кто в избушечке живёт? *держать руку «под козырек» то правую то левую*  
Песню громкую поёт?  
Там бабушка Яга *раскачиваются с ноги на ногу,*   
Костяная нога *руки согнуты в локтях, ударять себя по бокам.*  
**Припев:**  
Бабка Ёжка , выгляни в окошко, *выполняя пружинку с поворотом,*  
Не боимся мы тебя *смотреть в «окошко то вправо, то влево.*  
тру-ля-ля, тру-ля-ля, *руки на поясе, поочередно выставлять на пятку*  
Выходи скорей гулять *то правую, то левую ногу.*  
будем петь и танцевать.  
**2 куплет:**  
Ох, и скучно же старушке, *два приставных шага вправо, (то же влево)*  
Жить одной в такой глуши.  
Когда вокруг одни лягушки *поднимать руки через стороны вверх*  
да густые камыши *соединив «домиком»,* *опускать руки вниз*  
Вот бы было б хорошо, *держать руку «под козырек» то правую то левую*  
как бы гости кто пришел *раскачиваются с ноги на ногу,*  
к бабушке Яге -  
Костяной ноге. *руки согнуты в локтях, ударять себя по бокам.*  
**припев**: *повторяются движения припева.* **припев:**  
Бабка Ёжка ,выгляни в окошко *дети смотрят в «окошко»,*  
Вы не бойтеся меня *выполняют поскоки с поворотом вокруг себя.*   
тру-ля-ля, тру-ля-ля  
Я не стану вас пугать, *хлопают в ладоши.*  
Будем петь и танцевать.

Музыкально-ритмическая гимнастика

«Мамонтёнок»**[[6]](#footnote-6)**

Муз. О.Юдахиной. Сл. О. Драгунова.

1 куплет:

1. И.П. стоя, руки на поясе, ноги на ширине стопы. Вып: Повороты в сторону, руки развести в стороны.
2. И.П. то же

Вып: Наклоны в сторону, руки на поясе.

Припев: 4 хлопка у правого уха, 4 хлопка у левого уха;

4 хлопка по коленям; 8 хлопков над головой;

Проигрыш: подскоки вокруг себя.

2 куплет:

1. И.П. стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Вып: наклоны вперёд, вправо, вперед, влево, вперёд, руками касаться пола.

Припев: повторяется.

3 куплет:

1. И.П. стоя, ноги вместе, руки на поясе.

Вып: приседания, руки вперёд.

1. И.П. то же.

Вып: прыжки «Неваляшка» (прыжки с «подбивалочкой».)

Припев: повторяется. - прыжки «Неваляшка».

Проигрыш - ходьба на месте.

Повторение припева.

Музыкально - спортивная разминка

« Сегодня салют»**[[7]](#footnote-7)**

Музыка М. Протасова, слова В. Степанова

**1 куплет**

Над площадью Красной,    
Под небом Кремля    
Цветы расцветают, как будто заря.   
Над площадью Красной –   
Цветные огни,

(дети поднимают руки вверх, в стороны в быстром темпе)   
Летят на погоны военным они… (2 раза)

(дети стоят на месте, машут помпонами над головой)

**Припев:**

На площади Красной орудия бьют:   
В честь армии нашей сегодня салют!   
В честь армии нашей,   
В честь армии нашей

(выполняют выпады правой ногой вперед, затем левой ногой вперед, руки с помпонами вперед, к плечам)

(машут помпонами над головой)  
Сегодня, сегодня салют!   
Ура! Ура! Ура!

**На проигрыш:**

*(выполняют поскоки вокруг себя, машут помпонами*)

**2 куплет**

Спускается с неба   
Цветок голубой.   
Для лётчиков наших он самый родной.   
Зелёные в небе   
Горят лепестки,

(дети делают шаг правой ногой в сторону, наклон в сторону, руки вправо, тоже в левую сторону).   
Они пограничникам нашим близки. (2 раза)

*(дети стоят на месте, машут помпонами над головой).*

**Припев**: движения те же.

**На проигрыш** *движения те же.*

**3 куплет:**

Спускается синий   
Цветок с облаков,

Как волны морские для всех моряков.   
Спускается жёлтый,   
Малиновый цвет.

(дети выполняют пружинку с поворотом в правую сторону, правую руку вверх, левую вниз. То же, в левую сторону, левую руку в верх, правую вниз)  
Над Родиной мирной весенний букет. (2 раза)

*(дети стоят на месте, машут помпонами над головой)*

**Припев**: движения те же.

**На проигрыш** *движения те же.*

Музыкально - спортивная разминка

**«С осенними листочками».[[8]](#footnote-8)**

Музыкальное сопровождение — И. Дунаевский, песня «Весёлый ветер»

для детей 5-7 лет

Описание движений

Участвует вся группа детей.

И. п. — дети держат в правой руке осиновый листочек, в левое руке рябиновый листочек.

Запев песни

Дети друг за другом двигаются подскоками по кругу; на слове «ветер», продол­жая подскоки, взмахивают над головой листьями, затем продолжают подскоки.

По окончании куплета (на слова — «И все на свете песенки слыхал!») все оста­навливаются и маршируют на месте и машут листочками над головой.

Припев

1-2 такты — все дети идут к центру зала с поднятыми листьями

3-4 такты — поворачиваются спиной к центру зала и, подняв левую руку вверх,

идут на места, расширяя круг; останавливаются и до окончания

припева маршируют на месте.

Припев

Повторить движения.

Второй раз звучит музыка запева — все делают движения в свободном направ­лении так же, как в первом куплете.

Припев: Дети идут на зрителей, подняв правую руку, поворачиваются на 180° и идут к центральной стене, подняв левую руку (правую опустить), поворачиваются и мар­шируют на месте до окончания припева.

С окончанием музыки поднимают листья над головой.

**«Игра со зрителями»[[9]](#footnote-9)**

Музыкальное сопровождение - песня **«Не зевай»**

Музыка Оксаны Макушиной, слова Геннадия Мовчана

**Описание движений**

Вступление - входят в ритм музыки.

**1 куплет:**

Там, где плещет океан *поднимают плечи*

Жил разбойник-великан, *поднимают руки вверх и опускают*

Брови черные дугой… *через стороны вниз.*

Топал он весь день ногой. *топают ногой - 4 раза.*

**Припев:**

Ай, ай, ай- *качают головой влево - вправо.*

Не зевай, *грозят пальчиком.*

И за нами повторяй! *топают ногой – 4 раза.*

(повторяется весь припев 2 раза).

**2 куплет:**

По горам летает ветер, *качают руками над головой.*

Ищет, где плохие дети. *ставят руку «под козырек».*  
Ветер целый день летит, *качают руками над головой*,

И шумит он и свистит. *изображают «ветер».*

**Припев:** тот же.  *Качают головой вправо-влево*

*грозят пальчиком .*

*Качают руками вправо-влево, изображая «ветер»*

**3 куплет:**

Если хочешь стать слоном, *тяжело переваливаются с ноги на ногу.*

Нужно помнить об одном: *изображают движения слона.*

То, что он бубнит в трубу: *изображают игру на трубе.*

«Бу – бу - бу» да «Бу – бу - бу».

**Припев:** тот же. *качают головой влево- вправо*.

*грозят пальчиком.*

*изображают «игру» на трубе.*

**Марш - выход[[10]](#footnote-10)**

для детей 5-7лет

Музыкальное сопровождение — И.Дунаевский, марш из к/ф **«Весёлые ребята»**

**Описание движений**

Вступление — слушают.

Дети парами входят в зал. Пары проходят друг за другом через центр зала на зрителей и расходятся направо — налево вдоль длинных стен зала. Дети встречаются у центральной стены и четверками идут на зрителей, образуя четыре колонны; до окончания музыки маршируют на месте.

Построение закончено.

Далее можно перейти к спортивным упражнениям.

Под этот же марш можно уйти из зала по окончании праздника.

Музыкально - спортивная разминка

**«Танец с ложками»[[11]](#footnote-11)**

муз. народная «Кадриль»

Для детей 5-7 лет

1. Спортивная ходьба, ложка в правой руке.
2. Ходьба на носках. Одновременно перекладывать ложку из правой руки в левую над головой и наоборот.
3. Бег с забрасыванием голени ног назад (*веселые Петрушки*)
4. Построение в шахматном порядке.
5. И.п.- стойка ноги вместе, руки опущены, ложка в правой руке. Выполняя пружинку переложить ложку над головой, тоже в другую руку(6-8раз).
6. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны, ложка в правой руке. Поворот туловища влево, переложить ложку в левую руку. Тоже в правую сторону (6-8раз).
7. И.п.- ноги шире плеч, ложка в правой руке. Переложить ложку в левую руку под левой ногой. Тоже в правую сторону (6-8раз).
8. И.п.- стоя на коленях, ложка в правой руке. Наклониться в левую сторону, переложить ложку в левую руку. Тоже в правую сторону.
9. И.п.- стойка ноги вместе, ложка в правой руке. Поднять левую ногу, согнутую в колене, ударить ложкой по коленке, переложить ложку в левую руку. Тоже по правой коленке(6-8 раз).
10. Прыжки вправо- влево с перекладыванием ложки поочередно - то в правую, то в левую руку.
11. Ходьба на месте.
12. Ходьба в колонне друг за другом.

Музыкально-ритмическая гимнастика с диском «Здоровье»

**«Песенка про Поросенка»[[12]](#footnote-12)**

слова И. Позднякова.

**1куплет:**  
Громкий звук раздался утром рано,  
Я в окошко выглянул спросонок,  
Розовый, весёлый, аккуратный  
На машине ехал поросёнок.  
Поросёнок был красив собою,  
Был костюмчик в клеточку на нём,  
Он вертел довольно головою,  
Вместе с головой вертел рулём.  
**припев:**  
Рулём, рулём,  
Вместе с головой вертел рулём.  
**2 куплет:**  
На копытцах белые перчатки,  
И панамка вышита цветами,  
Ехал он на травке поваляться,  
Или же в деревню в гости к маме.  
Ехал поросёнок на рассвете.  
Розовый, похожий на зарю,  
И предупреждая всех на свете,  
Нажимал на пятачок хрю-хрю.  
**припев:**  
Хрю-хрю,хрю-хрю,  
Нажимал на пятачок хрю-хрю.  
**3куплет:**  
Громкий звук раздался утром рано,  
Я в окошко выглянул спросонок,  
Розовый, весёлый, аккуратный  
На машине ехал поросёнок.  
**припев:**  
Хрю-хрю,хрю-хрю,  
Нажимал на пятачок хрю-хрю.

**Описание движений:**

На *1 куплет:* дети держат диск перед грудью, ноги на ширине плеч.

Выставляют правую ногу вправо, поворачиваются вправо (тоже в левую сторону)

На *припев:* ноги вместе, диск перед грудью на вытянутых руках

Выполняют пружинку, одновременно вращают диском вперед - к себе.

На *2 куплет*: дети держат диск перед грудью, ноги вместе.

Поднимают ногу, согнутую в колене, касаясь диска.

На слова: *Ехал поросенок на рассвете…*дети выполняют перекаты, руки с диском вправо - влево.

На *проигрыш* дети выполняют поскоки вокруг себя.

На 3 куплет дети садятся на диск и вращаются на нем вправо – влево.

На *припев* вращаются на диске вокруг себя.

На проигрыш дети выполняют поскоки вокруг диска.

**Спортивный марш[[13]](#footnote-13)**

для детей 5-7 лет

Музыкальное сопровождение — «Французская застольная песня», музыка неизвестного автора (1710 г.)

Описание движений

Дети входят в зал друг за другом.

Ведущий занятия преподаватель физического воспитания разводит детей в колонны (или шеренги) и выполняет нужное построение в зале (на свое усмотре­ние).

Марш удобен для маршировки, с яркой музыкой и хорошей концовкой; реко­мендуется для обычных занятий физкультурой, а также для входа и выхода детей с занятия.

**Музыкально ритмическая гимнастика «Бескозырка белая»[[14]](#footnote-14)**

*Дети заходят парами в зал и встают на ориентиры парами. Мальчики справа.*

Бескозырка белая *ставят ногу на пятку, повернувшись вправо, рука под козырек*  
В полоску воротник... *ставят ногу на пятку, повернувшись влево, рука под козырек*  
Пионеры смелые *тоже вправо*  
Спросили напрямик: *тоже влево*  
С какого, парень, года, *кружатся лодочкой вправо*  
С какого парохода   
И на каких морях  
Ты побывал, моряк?  
С какого, парень, года, *кружатся лодочкой влево*  
С какого парохода  
И на каких морях  
Ты побывал, моряк?  
  
Ленты за плечами *мальчик берет девочку за руку, перекаты вправо-влево*   
Как флаги за кормой...  
Смело отвечает  
Товарищ молодой: *перекаты*  
Эх, мы, друзья, со флота,  *кружатся лодочкой вправо*  
Недавно из похода,  
Одиннадцать недель  
Гостили на воде.  
Эх, мы, друзья, со флота,  *кружатся лодочкой влево*  
Недавно из похода,  
Одиннадцать недель  
Гостили на воде.  
**Припев:**  
У матросов нет вопросов, *поскоки на месте, руки перебирают канат*  
У матросов нет проблем, *изображают лазанье по канату*  
Никогда матрос не бросит  
Бескозырку насовсем.  
У матросов нет вопросов, 4 шага вперед  
У матросов нет проблем, 4 шага назад  
Никогда матрос не бросит 4 шага вперед  
Бескозырку насовсем. 4 шага назад  
С водопада падали, *садятся на пол мальчик за девочкой, ноги в стороны,*

Сидели на мели, *мальчик держит девочку за руки, изображают греблю на лодке.*  
А сколько мы товарищей  
Хороших завели!  
А сколько песен спели,  
А сколько рыбы съели, -  
Одних пятнистых щук  
Поймали сорок штук.  
А сколько песен спели, *тянут сеть 2 раза с правой стороны*  
А сколько рыбы съели, -  
Одних пятнистых щук *тянут сеть 2 раза с левой стороны*  
Поймали сорок штук. *встают, девочки слева.*  
  
Бескозырки белые, *мальчики выбрасывают ноги вперед, руки полочкой*  
Как чайки за кормой. *девочки хлопают в ладоши*  
Парни загорелые,  
Каюта - дом родной.  
Нам завтра снова в море, **м.** *идут на пятках вперед, разводят руками*  
Качаться на просторе, *идут назад руки на пояс.* **д** *ставят поочередно то правую, то левую ногу на пяточку поворачиваются, держась за юбочку*  
Увидим много стран  
И синий океан.  
Нам завтра снова в море, *кружатся лодочкой*  
Качаться на просторе,  
Увидим много стран  
И синий океан.  
**Припев:**  
У матросов нет вопросов, *повторение движений припева*  
У матросов нет проблем,  
Никогда матрос не бросит  
Бескозырку насовсем.  
У матросов нет вопросов,  
У матросов нет проблем,  
Никогда матрос не бросит  
Бескозырку насовсем.

*На проигрыш дети встают парами, обходят зал, машут зрителям рукой.*

**Музыкально- ритмическая гимнастика «Солдаты»[[15]](#footnote-15)**

*На вступление дети поскоками встают на ориентиры. На проигрыш дети выполняют поскоки на месте.*

Здравствуй, небо в облаках, 4 шага вперед, руки согнуты в локтях, кулаки кверху   
Здравствуй, юность в сапогах! 4 шага назад, руки так же  
Пропади, моя тоска, 4 шага вперед, руки согнуты в локтях, кулаки кверху   
Вот он я, привет, войска! 4 шага назад, руки так же.

Эх, рельсы-поезда, выпад вправо правой ногой, руки скрестить, и.п. руки расправить  
Как я попал сюда? выпад влево левой ногой, руки скрестить, и.п. руки расправить

Здесь не то что на гражданке, подъём правого колена, разбиваем «кирпич» о колено, и.п.  
На какой-нибудь гражданке, подъём левого колена, разбиваем «кирпич» о колено, и.п.  
Жизнь снаружи и с изнанки подъём правого колена, разбиваем «кирпич» о колено, и.п.  
Сам попробуй изучи. подъём левого колена, разбиваем «кирпич» о колено, и.п.  
Для печали нет причин. выпад вправо правой ногой, выпад влево левой ногой, руки скрестить

Непросто быть собой, спортивная ходьба  
Когда шагает строй. спортивная ходьба

Только сердце птицей бьётся, подъём правого колена, разбиваем «кирпич» о колено, и.п.

И ликует, и смеётся, подъём левого колена, разбиваем «кирпич» о колено, и.п.  
И ему не удаётся, подъём правого колена, разбиваем «кирпич» о колено, и.п.   
Под конвоем петь в груди. подъём левого колена, разбиваем «кирпич» о колено, и.п.  
Знать бы, что там впереди. выпад вправо правой ногой, выпад влево левой ногой, руки скрестить

Где-то течёт река, 2 шага вправо, руки согнуты в локтях, кулаки подняты вверх  
Где-то дом, где всё ждут нас назад.(шаги вправо-влево выполняются до окончания припева)

Это не грусть слегка,  
Просто ветер щекочет глаза.

**Проигрыш** дети выполняют поскоки и шаги

Где-то течёт река, 2 шага вправо, руки согнуты в локтях, кулаки подняты вверх  
Где-то дом, где всё ждут нас назад.( шаги вправо-влево выполняются до окончания припева)  
Это не грусть слегка,  
Просто ветер щекочет глаза.

Шаг вперёд и два назад, правую ногу ставим вперед боком, резкое движение локтем вперед  
Кто бы знал, чему я рад? левую ногу ставим вперед боком, резкое движение локтем вперед  
Просто сбросил я печаль правую ногу ставим вперед боком, резкое движение локтем вперед  
Словно голову с плеча. левую ногу ставим вперед боком, резкое движение локтем вперед

На стыках рельсов путь, выпад вправо правой ногой, руки скрестить  
Виски вбивает пульс. выпад влево левой ногой, руки скрестить

Ты поймёшь, как будет нужно, выброс правой ногой вперед вверх, кулаком резко вперед  
Где предательство, где дружба, выброс левой ногой вперед вверх, кулаком резко вперед  
Где карьера, а где служба, выброс правой ногой вперед вверх, кулаком резко вперед  
И как сердце безоружно, выброс левой ногой вперед вверх, кулаком резко вперед  
Как обманчива наружность, спортивная ходьба до окончания песни  
Сколько звёзд и сколько лычек,  
Сколько лиц, личин, обличий,  
И как мало в нас различий!

На окончание слов дети поскоками выстраиваются в колонну и встают у центральной стены. На окончание музыки останавливаются, поднимают прямую правую руку вверх и выкрикивают «ХА»

**В лесу прифронтовом[[16]](#footnote-16)**

**муз. М.Блантера, сл. М.Исаковского**

***Музыкально-спортивная композиция***

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст песни** | **Движения** |
| ***Вступление***  **1.**  С берез - неслышен, невесом  Слетает желтый лист.  Старинный вальс «Осенний сон»  Играет гармонист.  Вздыхают, жалуясь, басы  И, словно в забытьи  Сидят и слушают бойцы  Товарищи мои.  **2.**  Под этот вальс весенним днем  Ходил мы на круг.  Под этот вальс в краю родном  Любили мы подруг.  Под этот вальс ловили мы  Очей любимых свет.  Под этот вальс грустили мы,  Когда подруги нет.  **Припев.**  И вот он снова прозвучал  В лесу прифронтовом  И каждый слушал и молчал  О чем-то дорогом  И каждый думал о своей,  Припомнив ту весну  И каждый знал – дорога к ней  Ведет через войну.  **3.**  Пусть свет и радость прежних встреч  Нам светят в трудный час.  А коль придется в землю лечь,  Так это ж только раз!  Но пусть и смерть в огне. В дыму  Бойца не устрашит  И что положено кому -  Пусть каждый совершит.  **Припев.**  Так что ж, друзья, коль наш черед,  Да будет сталь крепка!  Пусть наше сердце не замрет,  Не задрожит рука.  Настал черед, пришла пора,  Идем, друзья, идем!  За все, чем жили мы вчера,  За все, что завтра ждем!  **4.** С берез - неслышен, невесом  Слетает желтый лист.  Старинный вальс «Осенний сон»  Играет гармонист.  Вздыхают, жалуясь, басы  И, словно в забытьи  Сидят и слушают бойцы  Товарищи мои. | Дети стоят за кулисами  Заходят часть девочек из 14 гр. в центральную дверь  Заходит часть девочек из 3 гр. в боковую дверь  Заходят остальные девочки из14 гр. в центральную дверь.  Заходят остальные девочки из 3 гр. в боковую дверь.  Девочки идут выстраивая общий круг в правую сторону  То же в левую  Сужение круга,  Расширение круга.  Движения те же.  За ведущей девочки пробегают змейкой и останавливаются каждая на своем ориентире лицом к зрителям  Девочки встают на колени выполняют сед на колени, поднимая руки вверх (2 раза)  Наклоны в стороны, левая нога вытянута в сторону. (4 раза)  Выстраивают 2 кружочка и делают звездочку. 3 гр. соединяются левыми руками, 14гр. правыми.  Девочки 3 гр. встают 2 шеренгами лицом к зрителям, качают вверху руками.  Девочки 14 гр. бегут змейкой между ними. На окончание припева выстраивают общий круг.  Девочки идут, выстраивая общий круг в правую сторону  То же - в левую.  Сужение круга,  Расширение круга.  Движения те же.  Берут друг друга за талию, наклоняются  из круга, повернув голову в правую сторону. |

**«Юнги»[[17]](#footnote-17)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вступление**  **1к.** Юнги бравые по городу идут,  Впереди чеканят шаг гардемарины.  Через годы эти юнги поведут  По морям и крейсера, и субмарины.  Я боцману усатому кричу:  «И я гардемарином стать хочу!»  Я знаю, как достойно жизнь прожить,  В военном флоте буду я служить.  **Припев:**  Там, где реял Андреевский стяг,  Никогда не стояла Россия  На коленях пред вражеской силой!  Было так и всегда будет так!  **2к.** Ждут мальчишек океаны и моря,  И в учебный рейс идти на бригантине.  Парус поднят, судно бросит якоря  В Сингапуре иль в далёкой Аргентине.  Я боцману усатому кричу:  «И я в учебный рейс идти хочу!»  Я знаю, как достойно жизнь прожить,  В военном флоте буду я служить.  **Припев:**  **3к**. Бескозырочку, тельняшку и бушлат  Мне не терпится примерить поскорее.  Я о крейсере Варяг с командой в лад  Петь хочу, когда трепещет флаг на рее.  Я боцману усатому кричу:  «Я быстро эту песню заучу!»  Я знаю, как достойно жизнь прожить,  В военном флоте буду я служить.  **Проигрыш,**  **припев, припев** | Идут друг за другом маршем по кругу.  Идут через центр парами.  Расходятся в разные стороны по кругу и выстраиваются в шеренгу у центральной стены.  Делают «лодочку-раскачку».  4 детей выносят Андреевский флаг и уходят.  Из шеренги дети перестраиваются в 2 колонны и идут вправо-влево , выстраиваясь напротив друг друга по боковым стенам зала.  Идут в шеренгах навстречу друг другу, выполняя движение «расческа»  Выстраиваются у центральной стены.  Движения те же  Идут за направляющим, выстраивают круг.  Сужают круг, расходятся из круга. Идут за направляющим к центральной стене. Встают шеренгой лицом к зрителям.  Маршируют и машут флажками.  Движения те же.  Машут флажками |

1. 1См.: Разработано и апробировано инструктором по физкультуре Гусевой Г.В. и музыкальным руководителем Раковой А.Н. [↑](#footnote-ref-1)
2. См.: автор движений БурянинаА.И. Ритмическая мозаика (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста)- 2-изд. испр. и доп. -СПб.: ЛОИРО, 200-200с. [↑](#footnote-ref-2)
3. [muzyaka.com](http://muzyaka.com/)›[song/1078](http://muzyaka.com/song/1078) [↑](#footnote-ref-3)
4. 1 См.: Автор составитель Суворова Т.И. Танцевальная разминка для детей: учебное пособие – вып.5.СПб: «Музыкальная палитра», 2007- 44с. [↑](#footnote-ref-4)
5. 1См.: Автор составитель Суворова Т.И. Танцевальная разминка для детей: учебное пособие – вып.5.СПб: «Музыкальная палитра», 2007- 44с м. «Веселый тренаж» [↑](#footnote-ref-5)
6. 1См.: Разработано и апробировано инструктором по физкультуре Гусевой Г.В. и музыкальным руководителем Раковой А.Н. [↑](#footnote-ref-6)
7. 1 См.: Разработано и апробировано инструктором по физкультуре Гусевой Г.В. и музыкальным руководителем Раковой А.Н. [↑](#footnote-ref-7)
8. 1См.: Автор составитель Суворова Т.И. Танцевальная разминка для детей: учебное пособие – вып.5.СПб: «Музыкальная палитра», 2007- 44с м [↑](#footnote-ref-8)
9. 1 См.: Автор составитель Суворова Т.И. Танцевальная разминка для детей: учебное пособие – вып.2.СПб: «Спортивные танцы» [↑](#footnote-ref-9)
10. См.: Автор составитель Суворова Т.И. Танцевальная разминка для детей: учебное пособие – вып.2.СПб: «Спортивные танцы» [↑](#footnote-ref-10)
11. 1 См.: Разработано и апробировано инструктором по физкультуре Гусевой Г.В. и музыкальным руководителем Раковой А.Н. [↑](#footnote-ref-11)
12. См.: Разработано и апробировано инструктором по физкультуре Гусевой Г.В. и музыкальным руководителем Раковой А.Н. [↑](#footnote-ref-12)
13. 1См.: Автор составитель Суворова Т.И. Танцевальная разминка для детей: учебное пособие – вып.2.СПб: «Спортивные танцы» [↑](#footnote-ref-13)
14. См.: Разработано и апробировано инструктором по физкультуре Гусевой Г.В. и музыкальными руководителями Раковой А.Н.. Григорьевой Е.И. [↑](#footnote-ref-14)
15. См.: Разработано и апробировано инструктором по физкультуре Гусевой Г.В. и музыкальными руководителями Раковой А.Н., Григорьевой Е.И. [↑](#footnote-ref-15)
16. См.: Разработано и апробировано инструктором по физкультуре Гусевой Г.В. и музыкальными руководителями Раковой А.Н., Канцедал О.Н. [↑](#footnote-ref-16)
17. См.: Разработано и апробировано инструктором по физкультуре Гусевой Г.В. и музыкальными руководителями Раковой А.Н., Канцедал О.Н. [↑](#footnote-ref-17)