**САУШКИНА Н.А. {240-317-096}**

Приложение 1.

**Ритмическая гимнастика**

(*фонограмма песни группы «Волшебники двора» - «Хорошее настроени*е»)

**Муз. проигрыш:** Ходьба и перестроение в 3 шеренги.

**1 куплет:**

Мы что-то потеряли, *(руки в стороны, вверх)*

Потом его искали, *(руки вперед, вниз)*

И небо было хмурым, *(руки вверх)*

И дождик моросил. *(поочередно сгибать кисти рук над головой)*

Под лепестком ромашки, *(хлопок в ладоши над головой справа, руки вниз)*

У месяца в кармашке, *(хлопок в ладоши над головой слева, руки вниз)*

Нигде пропажи нашей *(повторить)*

Никто не находил.

**Припев** (*пружинные шаги с пятки на носок, стоя на месте*)**:**

 Хорошее настроение, *(руки на пояс, руки к плечам)*

Сплошное невезение, *(руки вверх, 2 хлопка в ладоши над головой)*

Когда однажды утром *(руки к плечам, руки на пояс)*

Его ты не найдешь. (*руки вниз, 2 хлопка ладонями по бедрам)*

Хорошее настроение, *(правую руку на пояс, левую руку на пояс, правую*

 *руку на плечо, левую руку на плечо)*

Немного вдохновения, *(правую руку вверх, левую руку вверх, 2 хлопка в*

 *ладоши над головой)*

И ты уже с друзьями *(правую руку на плечо, левую руку на плечо,*

 *правую руку на пояс, левую руку на пояс)*

Танцуешь и поешь. *(правую руку вниз, левую руку вниз, 2 хлопка*

 *ладонями по бедрам)*

**Муз. проигрыш (***пружинные шаги*)**:**

1 - левую ногу вперед-вправо на пятку; левую руку вниз-назад, правую согнуть перед

 грудью;

2 – левую ногу назад на носок; правую руку вниз-назад, левую руку согнуть перед

 грудью.

*Повторить 4 раза*

1 - правую ногу вперед-вправо на пятку; правую руку вниз-назад, левую согнуть

 перед грудью;

2 – правую ногу назад на носок; левую руку вниз-назад, правую руку согнуть перед

 Грудью.

*Повторить 4 раза*

**2 куплет:**

Откуда оно берется, *(полуприсед, руки на колени, выпрямиться,*

 *правую ногу в сторону, руки вверх)*

И прячется, и смеется, *(то же, левую ногу в сторону, руки вверх)*

И в солнечные сети *(наклон вправо, левую руку вверх)*

Ты зря его ловил. *(наклон влево, правую руку вверх)*

Известно всем на свете, *(поворот вправо, правую руку отвести в сторону)*

Одной твоей конфете, *(наклон к левой ноге, правой рукой коснуться*

 *носка левой ноги)*

Которую ты с другом *(поворот влево, левую руку отвести в сторону)*

Сегодня разделил. *(наклон к правой ноге, левой рукой коснуться*

 *носка правой ноги)*

**Припев:** Хорошее настроение, *(правую ногу вперед на пятку, руки в стороны)*

 Сплошное невезение, *(правую ногу в и.п., притопнуть, руки на пояс)*

 Когда однажды утром *(левую ногу вперед на пятку, руки в стороны)*

 Его ты не найдешь. *(левую ногу в и.п., притопнуть, руки на пояс)*

 Хорошее настроение, *(правую ногу вперед на пятку, руки в стороны,*

 *вернуться в и.п., руки на пояс)*

 Немного вдохновения, *(присесть, встать)*

 И ты уже с друзьями *(левую ногу вперед на пятку, руки в стороны,*

 *вернуться в и.п., руки на пояс)*

 Танцуешь и поешь. *(присесть, встать)*

 Хорошее настроение*, (2 приставных шага вправо, левую ногу вперед на*

 *пятку, хлопок в ладоши перед собой)*

 Сплошное невезение, *(2 приставных шага влево, правую ногу вперед на*

 *пятку, хлопок в ладоши перед собой)*

 Когда однажды утром *(присесть, руки на пояс, встать, правую ногу*

 *вперед на пятку, руки в стороны)*

 Его ты не найдешь. *(присесть, руки на пояс, встать, левую ногу*

 *вперед на пятку, руки в стороны)*

 Хорошее настроение, *(Повторить приставные шаги с приседаниями)*

 Немного вдохновения,

 И ты уже с друзьями

 Танцуешь и поешь.

**Муз. проигрыш**

1. Руки вверх, потянуться, скрестить ноги.

2. Сесть по-турецки, руки согнуты в локтях, ладони раскрыть в стороны.

3. Вытянуть ноги, руки в упор сзади

4. Согнуть ноги, прижать к животу, носки оттянуть.

**Припев:** Хорошее настроение, *(круговые движения ногами в упоре руками сзади*

 Сплошное невезение, *– «езда на велосипеде»)*

 Когда однажды утром

 Его ты не найдешь.

 Хорошее настроение, *(поднять ноги, руки, развести их в стороны,*

 Немного вдохновения, *держать – «летим в самолете»)*

 И ты уже с друзьями

 Танцуешь и поешь.

 Хорошее настроение, *(«качели» - сидя в упоре согнув ноги приподнять*

 Сплошное невезение, *туловище, прогнуться, подняться на носки,*

 Когда однажды утром *опустить туловище, упор на пятки)*

 Его ты не найдешь.

 Хорошее настроение,

 Немного вдохновения,

 И ты уже с друзьями

 Танцуешь и поешь.

**Муз. проигрыш**

1. Лечь на спину, руки вверх.

2. Перекат вправо на живот.

3. Плавательные движения руками и ногами в положении лежа на животе.

4. «Рыбка» - лежа на животе выпрямить руки, прогнуться, коснуться носками ног

 головы.

5. Перекат влево на спину, на живот.

6. Плавательные движения руками и ногами в положении лежа на животе.

7. «Рыбка» - лежа на животе выпрямить руки, прогнуться, коснуться носками ног

 головы.

8. Встать, руки вниз.

**Припев:**

 Прыжки ноги врозь – вместе, вперед-назад, с поворотами кругом и т.д.

**Проигрыш:**

Дыхательные упражнения:

 И.п. – о.с.

 1-2 – шаг правой в сторону, руки через сторону вверх – глубокий вдох;

 3-4 – и.п., глубокий выдох;

 5-6 – шаг левой в сторону, руки через сторону вверх – глубокий вдох;

 7-8 – и.п., глубокий выдох.