

## Планирование занятий по сюжетно-ролевой ритмической гимнастике

по музыкальной сказке «Кошкин дом» для детей среднего дошкольного возраста

Содержание занятий	Март-май								
	1	2	3	4	5	6	7	8	ИТОГ 9
<b>«Кошкин дом»</b>									
<i>Композиция 1 «Тили-бом»</i>									
1. И.п.- стойка ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладонями наружу 1- руки влево, 2- -вправо	и	и	и	з	з	з	с	с	с
2. И.п. – руки к плечам 1- руки вверх, 2- и.п.	и	и	з	з	з	з	с	с	с
3. Хлопки над головой	и	и	з	з	з	з	з	с	с
4. И.п.- руки к плечам 1- Левую руку вверх, 2- правую руку вверх	и	и	и	з	з	з	с	с	с
5. Полуприсед руки к плечам, выпрямляясь руки вверх	и	и	з	з	з	з	с	с	с
6. И.п.- руки на пояс, 1-2- полуприсед на левой ноге, правая вперёд на пятку 3-4- выпрямляясь, притопом приставить правую ногу к левой 5-8 – тоже с другой ноги	и	и	и	з	з	з	с	с	с
7. И.п.- руки на пояс 1-2 – полуприсед на левой ноге, правую ногу вперёд на пятку, наклон вперёд правой рукой коснуться левого носка. 3-4- выпрямляясь, приставить правую ногу 5-8- тоже с другой ноги	и	и	и	з	з	з	з	с	с
8. И.п.- руки на пояс 1-2 – полуприсед с поворотом налево	и	и	и	з	з	з	с	с	с

3-4-и.п. 5-8- тоже в другую сторону									
9. И.п.- поза «Матрёшки»				и	з	з	с	с	с
10. 1-7 притопы правой- левой ногой, руки на поясе, последний более сильный 1-7- тоже с другой ноги.	и	и	и	з	з	з	с	с	с
<i>Композиция 2 «Песенка котят»</i>									
1. И.п. – сед на пятках, руки на коленях 1-2- наклон головы влево 3-4- вправо	и	и	з	з	з	с	с	с	с
2. И.п.- тоже 1-8- «котята скребутся в дверь» (имитация руками и пальчиками)			и	и	з	з	с	с	с
3. И.п. – сед на пятках, руки за спиной 1-2- наклон вперёд прогнувшись 3-4- выпрямиться			и	и	з	з	с	с	с
4. И.п. – стойка на четвереньках 1-2 – прогнуться, («котята просят молока») 3-4 – выгнуться («кошка сердиться»)	и	и	и	з	з	з	с	с	с
5. И.п. – тоже Ходьба вперёд, назад на четвереньках				и	и	з	з	с	с
<i>Композиция №3 «Гости»</i>									
1. И.п. – стойка, руки за спиной 1-8 – ходьба с высоким подниманием бедра в круг 1-8 – ходьба с ВПБ из круга				и	и	з	з	с	с
<i>Композиция №4 «Дуэт кошки и петуха»</i>									
1. И.п. – о.с. 1-2 –руки в стороны, плавно 3-4 – вернуться в и.п.				и	и	з	з	с	с

2. И.п. – тоже 1-4 – встать на носки, руки в стороны, переступанием поворот направо вокруг себя 5-8 – тоже влево				И	И	З	З	С	С
3. И.п.- стойка, руки в стороны 1-4 – равновесие на правой ноге 5-8 – тоже на левой				И	И	З	З	С	С
4. И.п. – тоже 1-4 – встать на носки, руки в стороны, переступанием поворот направо вокруг себя 5-8 – тоже влево				И	И	З	З	С	С
5. И.п. – о.с. 1-8 - сгибание и разгибание стоп, руки в стороны	И	И	И	З	З	З	С	С	С
<i>Композиция №5 «Танец гостей»</i>									
1. Разновидности прыжков в чередовании с ходьбой				З	З	З	С	С	С
<i>Композиция №6 «Пожар»</i>									
1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на голове 1-2 – наклон вправо, 3-4 – наклон влево				И	И	З	З	С	С
2. И.п. – тоже 1-2- руки вверх 3-4- присед, руки на голову				И	И	З	З	С	С
3. И.п. – стойка ноги врозь 1-2- руки согнуть к груди, кисть в кулак 3-4 – и.п. (имитация «насос»)						З	З	С	С
1. И.п. – стойка ноги врозь 1-2- руки согнуть к груди, кисть в кулак, глубокий вдох 3-4 – наклон вперед, выдох через рот, губы «трубочкой» («задуть огонь»)	И	И	И	З	З	З	С	С	С

2. «Засыпаем огонь песком» имитация				И	И	З	З	С	С
3. И.п. – стойка ноги врозь, кисти в замок 1-2 – руки вверх, 3-4- наклон вперёд «дровосек»				И	И	З	З	С	С
4. Бег по кругу в сочетании с движениями рук («суматоха»)	И	И	З	З	З	З	С	С	С
<i>Композиция №7 «Песня поросят»</i>									
1. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, щёки надуты 1-8 – пружинящие полуприседания				И	И	З	З	С	С
2. И.п. – тоже 1 – полуприсед с наклоном вправо 2- И.п. 3-4 – тоже влево				И	И	З	З	С	С
3. 1-8- Пружинящие полуприседы, правую руку за спину, левой «едим ложкой», тоже другой рукой			И	И	З	З	З	С	С
4. 1-8 – пружинящие полуприседы с хлопками				И	И	З	З	С	С
5. И.п. – стойка ноги врозь, лев. рука за спину, малые круги правой, ладонью вовнутрь перед лицом, тоже с правой («поросята умываются»)				И	И	З	З	С	С
6. И.п. – полуприсед, руки на коленях, 1-4 - покрутить «хвостиками» 5-8 – тоже, указательный палец правой руки на носу («пяточок») 9-16 – тоже левой рукой				И	И	З	З	С	С
7. 1-8 – пружинящие полуприседы, встряхивая кистями рук перед грудью 1-8- поглаживаем животик					И	З	З	С	С
8. 1-16- поочерёдное выставление ноги вперёд на пятку, слегка приседая на опорной ноге, руками			И	И	З	З	З	С	С

одновременно ввинчиваем «фонарики» над головой									
<i>Полоса препятствий</i>	и	и	и	з	з	з	с	с	с
1. Ходьба по ребристой доске 2. Подлезание под дуги 3. Ходьба по мягким пуфикам 4. Ходьба «змейкой» между предметов 5. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах									
<i>Композиция №8 «Танец петушков»</i>									
1. И.п. – сед, руки согнуты возле пояса 1-8 – передвижение вперёд «гусиница» 1-8- назад			и	и	з	з	з	с	с
2. И.п. – упор на предплечьях, «велосипед»				и	и	з	з	с	с
3. И.п. -сед, согнув ноги, руки в упоре сзади 1-2- приподнять таз вверх 3-4 - опустить				и	и	з	з	с	с
4. И.п. – упор на ногах и руках сзади 1-8 -ходьба в круг 1-8 – из круга	и	и	и	з	з	з	с	с	с
<i>Композиция №9 «Финал»</i>									
1. 1-4 – русский поклон, правой рукой коснуться пола 5-8 – тоже левой				з	з	з	с	с	с
2. Композиция №1				з	з	з	с	с	с

Примечание: И-изучение, З-закрепление, С-совершенствование