

## Памятка для родителей

### Комплекс ритмической гимнастики

#### для проведения

#### с детьми дошкольного возраста

#### «Эй, лежебоки!» (муз. и сл. М. Задорнова)

<p>1 куплет Эй, лежебоки, ну ка, вставайте!  На зарядку выбегайте.  Хорошенько потянулись,  Наконец- то вы проснулись. Начинаем. Все готовы? Отвечаем: все готовы! Отвечаем: все здоровы? Отвечаем: все здоровы! Становитесь по порядку на весёлую зарядку. Приготовились. Начнём. И все вместе подпоём.</p> <p>Припев: Солнышко лучистое любит скакать. С облачка на облачко перелетать.</p> <p>Раз, два, три, четыре. Раз, два, три, четыре. Раз, два, три, четыре, пять. Ещё раз. (2 раза)</p> <p>2 куплет Все разрабатываем руки. Нету места больше скуки. Все разрабатываем плечи, Чтоб в походах было легче. Все разрабатываем ноги, Чтоб не устать в дороге.</p>	<p>1) 4 шага на месте. Погрозить пальцем. 2) 8 беговых шагов на месте. 3) И.п. - о.с. Потянуться руками вверх, Вернуться в и.п. 4) И.п. о.с. 1-Руки на плечи, 2- вверх; 3-4 два хлопка над головой, руки вниз. 2 раза.</p> <p>Ходьба на месте с энергичной работой рук на 16 счётов.</p> <p>1) Стоя ноги врозь, полуприседы с переносом тяжести тела с правой на левую ногу. Руки выполняют «моталочку». 2 хлопка над головой. Тоже в обратную сторону. 2) Повороты вправо-влево, руки на поясе. 3) Руки к плечам, в стороны на полуприседах. Повторить 2 и 3 упр.</p> <p>1) Поочерёдное отведение согнутых прямых рук в стороны. 4 р. 2) Круговые движения плечами. 3) Поочерёдный подъём пяток от пола 8р.</p>
---	--

Все разрабатываем шею,  
Чтобы пелось веселее.  
Припев: тот же  
3 куплет  
Так, приготовьтесь сей момент-  
Очень важный элемент.  
Надо пополам согнуться  
И руками земли коснуться.  
Ну ка, ноги не сгибать!  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Молодцы! Все постарались,  
Разогнулись, отдышались.  
Припев:  
4 куплет  
Прыгают, скачут все на свете.  
Даже зайцы и медведи.  
А жирафы и слоны  
Скачут прямо до луны.  
Кошки, белки, утки, свинки  
Все на утренней разминке  
Всем прибавилось настроенья  
От такого пробужденья.  
Припев: тот же  
5 куплет  
Встали тихо на носочки.  
Тянем руки, что есть мочи.  
Прям до неба дотянись.  
Выдыхаем. Руки вниз.  
Поздравляем. Всё в порядке.  
Молодцы! Конец зарядке.  
Припев: тот же

4) Наклоны головы вправо, влево 4 р

Повторить движения припева.

1) И.п. - ст. ноги врозь, руки на поясе.  
Наклоны вперёд с касанием руками  
пола. 6 р.

2) Потягивание вверх за руками.  
И.п., руки через стороны вниз.  
Повторить движения припева.

1) Прыжки на месте ноги врозь, ноги  
вместе 8 р.

2) Прыжки на правой ноге 8р. Затем  
на левой 8 р.

Повторить движения припева.

1) Подняться на носки, руки через  
стороны вверх; опуститься на полную  
стопу, руки вниз. 2 р.

2) Энергичная ходьба на месте на  
8 счётов.  
Повторить движения припева