

МКДОУ «Большемуртинский детский сад №3»
Комплекс музыкально-ритмической гимнастики
(старший дошкольный возраст)
"Лягушонок Фрог" (с обручем)
Подготовила: инструктор по физической культуре
Любочка Олеся Сергеевна



1. Ходьба.
2. Ходьба на носках, руки вверх.
3. Ходьба на пятках, руки в стороны.
4. Ходьба в полуприседе руки к плечам.
5. Бег
6. Подскоки.
7. Бег с захлестыванием голени назад.
8. Бег на прямых ногах
9. Ходьба с перестроением в колонны по три, через середину зала.
1. И. п. – стоя, обруч внизу в обеих руках. 1 – подняться на носках, обруч вверх; смотреть в него, с места не сходить; 2 – опустить обруч вниз, встать на всю стопу (6 раз).
2. И.п. – стоя, ноги вместе, обруч в прямых руках перед грудью. 1 – выпад вправо, обруч отвести в правую сторону; 2 – выпрямиться, правую ногу приставить; 3 – выпад влево, обруч в левую сторону; 4 – исходное положение (3 – 4 раза).
3. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1-3 — махом правой рукой вперед-назад; 4 — переложить обруч в левую руку. То же левой рукой. (2 раза).
4. И. п. — стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков. 1 — обруч вверх; 2 — присесть; 3 — встать, обруч вверх; 4 — исходное положение (4 раза).
5. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вправо, обруч в

выпрямленной вперед правой руке; 2 — исходное положение, быстрым движением переложить обруч в левую руку; 3-4 — то же влево (4 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу, повернуться к обручу правым боком. 1 – 8 – ходьба и бег вокруг обруча.

7. И. п. – стоя рядом с обручем, лежащем на полу, ноги вместе. Прыжки: 1 -ноги врозь, руки поднять над головой, сделать хлопок; 2 – ноги вместе, руки вниз.

8. И. п. – стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, ходьба по обручу пятками.