РАЗМИНКА «СКАЗОЧНАЯ АЭРОБИКА»

(любая ритмичная музыка)

1. Жил-был на свете мишка и звали его Винни-Пух.

Описание движения: руки – изображают «мишку».

На счет 1 - правая нога вперед – в сторону,

На счет 2 - левая нога вперед - в левую сторону,

На счет 3 – правая нога в исходное положение,

На счет 4 – левая нога в исходное положение.

2. И было у него много друзей: Сова, которая крестиком вышивает.

На счет 1 – шаг правой ногой в сторону;

На счет 2 – «крестик», то есть левая нога сзади правой;

На счет 3 – шаг правой ногой в сторону;

На счет 4 – ноги вместе.

Тоже самое в левую сторону.

3. Был у него друг Кролик.

Описание движения: ноги находятся в VI позиции, руки около груди («лапки»).

На счет 1 – прыжок на двух ногах вправо;

На счет 2 – прыжок назад;

На сет 3 – прыжок в сторону;

На счет 4 – в исходное положение.

На счет 5 – шаг правой ногой вправо (правая нога в колене согнута), руки над головой («уши кролика») – попеременно вперед;

На счет 6 – те же движения, что и на счет 5.

4. У Кролика был огород, и он собирал яблоки.

Описание движения:

На счет 1 – шаг правой ногой в левую сторону вперед;

На счет 2 – левая нога впереди, согнутая в колене, на воздухе; руки прямые наверх – сжаты кулачки;

На счет 3 – шаг левой ногой назад;

На счет 4 – правая нога в исходное положение.

Тоже самое в другую сторону.

5. А еще у него был друг Пятачок, у которого было два шарика. Один – синий, а другой – зеленый.

Описание движения:

На счет 1 – шаг правой ногой вправо, правая рука наверх;

На счет 2 – левую ногу приставили к правой, правую руку опустили вниз;

На счет 3 – то же, что и на счет 1;

На счет 4 – то же, что и на счет 2.

Тоже самое в другую сторону.

6. И однажды он полетел на этих воздушных шариках.

Описание движения: исходное положение – ноги в VIпозиции, руки соединены над головой в кулачок (прямые).

На счет 1 – правая нога выполняет шаг вправо;

На счет 2 – левая нога догоняет и подбивает правую.

На счет 3 – те же движения, что и на счет 1;

На счет 4 – в исходное положение.

7. Но Винни отправился к своему другу ослику Иа на день рожденья.

Описание движения: шагаем на месте (счет – 8).

На 4 счета – шагаем, повернувшись вправо;

На 4 счета – шагаем вперед;

На 4 счета – шагаем назад спиной.

8. И по дороге он шел через лес. А там был ветер, деревья гнулись.

Описание движения:

На счет 1 – шаг правой ногой вправо, руки выполняют наклон вправо;

На счет 2 – ноги вместе, руки опускаются вниз.

Тоже самое делаем в левую сторону.

9. И светило солнце.

Описание движения:

На сет 1 – шаг правой ногой вправо, руки поднимаем вверх (тянутся к солнцу);

На счет 2 – в исходное положение.

Тоже самое выполняем в левую сторону.

10. И по дороге ему встретилась собачка, которую звали Джек.

Описание движения: исходное положение – пятки вместе, носки врозь. Руки согнуты в локтях (кулачки).

На счет 1 – делаем прыжок на широкую дорожку, то есть в стороны;

На счет 2 – в исходное положение.

11. Также встретилась ему кошка, которая делала вот так:

Описание движения: исходное положение – ноги вместе, руки согнуты в локтях.

На счет 1 – шаг правой ногой назад;

На счет 2 – руками выполняем круговые вращения кистями;

На счет 3 – в исходное положение.

Тоже самое делаем левой ногой.

12. И она еще прыгала.

Описание движения: исходное положение – ноги вместе, руки согнуты в локтях.

На счет 1 – прыжок ногами в разные стороны, то есть правая нога вперед, а левая - назад;

На счет 2 – в исходное положение;

На счет 3 – прыжок;

На счет 4 – в исходное положение.

13. И Винни-Пух так испугался, что даже не знал, куда дальше идти. И он пошел сначала направо, потом налево, обратно.

Описание движения: исходное положение такое же.

На счет 1 – шаг правой ногой в левую сторону;

На счет 2 – шаг левой ногой вперед вправо;

На счет 3 – шаг правой ногой в правую сторону;

На счет 4 – левая нога назад.

14. Потом Винни пошел прямо.

Описание движения: исходное положение – ноги вместе.

На счет 1 – шаг правой ногой вперед;

На счет 2 – переступ левой ноги на месте;

На счет 3 – шаг правой ногой назад;

На счет 4 – переступ левой ноги на месте.

Повторить все еще раз с левой ноги.

И дошел к ослику Иа на день рожденья.

РАЗМИНКА