

Ритмические упражнения и игры с музыкальным сопровождением

(электронное пособие «Ритмические упражнения с музыкальным сопровождением для детей с ограниченными возможностями здоровья» (автор Фомина Д.А.)

«Листочки»

Слова

Я с листочками хожу,
Всем листочки покажу
Вот так, вот так,
Всем листочки покажу
Я с листочками пляшу
И листочками машу
Вот так, вот так,
Я листочками машу
Я с листочками кружусь,
И гостям я поклонюсь
Вот так, вот так,
Я гостям всем поклонюсь
А теперь, мои друзья,
За листочками спрячусь я
Вот так, вот так,
За листочки спрячусь я

«Дождик»

Слова

Дождик, дождик на дорожке,
Он намочит наши ножки,
Ножки нужно поднимать,
Через лужицы скакать
Так вот так, так вот так,
Через лужицы скакать (2 раза)
Мы наденем все сапожки,
И сухими будут ножки.

Движения

Прижать листочек к груди, ходьба по залу
Махать листочком над головой
Прижать листочек к груди, делать «пружинку»
Махать листочками перед собой
Прижать листочек к груди, кружиться
Сделать поклон
Прижать листочек к груди, делать «пружинку»
Присесть, закрыть лицо листочком

Движения

Хлопать перед собой в ладошки в разных направлениях, «ловим дождейки»
Движение по залу, переступая через воображаемые лужи
Провести двумя руками от щиколоток к коленям, надевая «сапожки»

Можно ног не поднимать
И по лужицам скакать
Так вот так, так вот так,
И по лужицам шагать (2 раза)
Дождик, дождик припустил,
Всех ребяток намочил.
Ну, скорее, поспешим,
От дождя мы убежим
Поспешим, поспешим
От дождя мы убежим

«Солнышко»

Слова

Вот так солнышко встает –
Выше, выше, выше
К ночи солнышко зайдет –
Ниже, ниже, ниже
Хорошо, хорошо
Солнышко смеется,
А под солнышком всем
Весело поется
Светит солнышко в окно
Ярче, ярче, ярче
Припекает с каждым днем
Жарче, жарче, жарче
Хорошо, хорошо
Солнышко смеется,
А под солнышком всем
Весело живется

«Посмотри на медвежат»

Слова

Посмотри на медвежат,

Движение по залу, высоко поднимать колени

Поворачиваться, то вправо, то влево, руками
«стряхивать с себя капли дождя»

Низко наклонить голову и прижать локти к
бокам, бежать по кругу (2 раза)

Движения

Приподняться на носочки и одновременно
поднимаем руки вверх

Медленно встать на полную ступню, руки
вниз опустить

Хлопая в ладоши, выполнять «пружинку»
(2 повторения)

Приподняться на носочках и одновременно
поднять руки вверх, качать руками вправо-
влево

Медленно встать на полную ступню, руками
качать вправо-влево

Хлопая в ладоши, выполнять «пружинку»
(2 повторения)

Действия

Ложки зажаты в кулачках, руки разведены в
стороны, поворачивать туловище вправо-

У них ложечки стучат!	влево
Ну-ка раз,	Стучать ложкой о ложку с правой стороны 3 раза
Ну-ка два!	Стучать ложкой о ложку с левой стороны 3 раза
Что за ложки – красота!	Наклонять туловище вправо-влево
Медвежата приседали, Ножки дружно выставляли.	Полуприсесть –встать, выставить поочередно ноги на пяточку (4 раза)
Ну-ка раз,	Стучать ложкой о ложку с правой стороны 3 раза
Ну-ка два!	Стучать ложкой о ложку с левой стороны 3 раза
Что за ложки – красота!	Наклонять туловище вправо-влево
Мы покружимся сейчас	Кружиться по часовой стрелке
Мишкам весело у нас	Кружиться против часовой стрелки
Ну-ка раз,	Стучать ложкой о ложку с правой стороны 3 раза
Ну-ка два!	Стучать ложкой о ложку с левой стороны 3 раза
Что за ложки – красота!	Наклонять туловище вправо-влево