

A decorative border consisting of a grid of small, stylized yellow figures with blue hats, arranged in a rectangular frame around the central text. The figures are positioned at the top, bottom, left, and right edges of the page.

# Комплексы ритмической гимнастики



## ТОМ И ДЖЕРИ

<b>I куплет</b>	
Кто любит мультфильмы, Узнал меня сразу. Я ловкий плутишка, Весёлый проказа	Ноги – «пружинка». Руки – махи прямыми руками, начиная с правой.
Хоть Джери-мышонок	Выставить правую ногу на пятку. Руки показывают «нос». И.п. ноги вместе, руки на поясе.
И дразнит меня, Мы в жизни поверьте Большие друзья.	То же влево То же вправо То же влево
<b>I Припев:</b>	
Том и Джери, вместе песни пели, Том и Джери весело живут.	Подскоки на месте с работой рук
Том и Джери, открывайте двери,	Выставляем правую ногу в сторону на пятку, руки развести в стороны. И.п ноги вместе, руки на поясе.
Том и Джери в гости к вам придут.	То же влево.
<b>Проигрыш:</b>	
1-8	Марш вправо по кругу
1-8	Марш на месте
1-8	Марш влево по кругу
1-8	Марш на месте.
<b>II Куплет</b>	Повторить движения первого купле
<b>II Припев</b>	Повторить движения первого припе
<b>II Проигрыш</b>	Повторить движения проигрыша
<b>III Припев</b>	Повторить движения первого припе
<b>IV Припев</b>	Присесть – руки вниз, Встать – руки вверх (повторить 4 раза)
<b>III Проигрыш</b>	Повторить движения проигрыша.



## Я ОГОНЬ, ТЫ ВОДА

<p><b>Вступление</b></p>	<p>Руки на поясе, ноги вместе «пружинка» вправо, влево.</p>
<p><b>I куплет</b> Я загрузу, ну а ты рассмеёшься... По разному всё с тобою у нас</p> <p>Знаю, ко мне всё ровно ты вернёшься Хоть мне не легко в разлуке сейчас.</p> <p>Быстро закрутилось Дней веретено</p> <p>Только всё ровно</p> <p><b>I Припев:</b> Я огонь, ты вода. Где слова, там песня. Там где я, там и ты, Словно тени свет.</p> <p>Я огонь, ты вода, Но опять мы вместе. Там, где ты, там и я, Хочешь или нет</p> <p><b>II Куплет</b> <b>II Припев:</b></p> <p><b>III Припев:</b></p> <p><b>Проигрыш:</b></p> <p>Вместе мы пройдем огонь и воду. Снова приведут все пути домой. Отпустил меня ты на свободу.</p>	<p>Руки «полочкой», ноги вместе, наклон «полочки» вправо-влево 8 раз</p> <p>1-2 раскрытие рук, 3-4 руки на пояс (4 раза)</p> <p>1-2 раскрыть правую руку, 3-4 раскрыть левую руку(2 раза)</p> <p>1- раскрыть правую руку 2- раскрыть левую руку 3-4 одновременно руки на пояс.</p> <p>1-2 «ковырялочка»- руки на поясе. 3-4 три притопа(правой, левой, правой). Повторить 4 раза поочередно правой, левой.</p> <p>Руки перед собой по кругу – вправо Руки перед собой по кругу – влево То же повторить - вправо То же повторить – влево</p> <p>Повторить движения 1 куплета. Повторить движения припева.</p> <p>Руки на поясе – бег на месте с захлестом ног назад.</p> <p>Руки на поясе. Притоп ногой на месте. 8 раз правой ногой; 8 раз левой ногой.</p> <p>Греп вайн вправо, руки в стороны.</p>



Только всё ровно ты всегда со мной.

**IV Припев:**

**V Припев:**

**Финал:**



1 реп вайн влево, руки в стороны.

То же вправо.

То же влево.

Повторить движения припева.

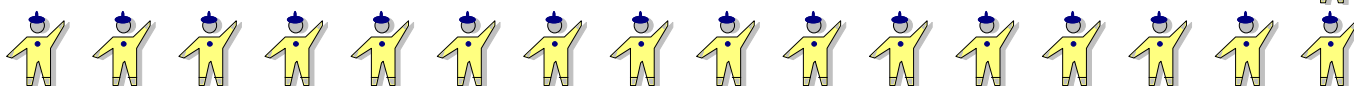
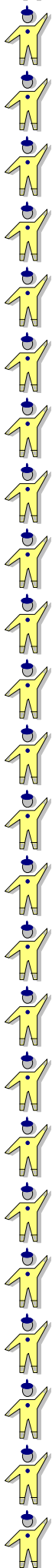
1-8 притопы на месте вокруг себя,  
руки на поясе.

1-4 поднять руки круговым  
движением, перевести на пояс.

5-8 покачать головой 3 раза ( вправо  
влево, вправо)

1-16 повторить всё влево.

Руки вверх, в стороны, вверх.





КАКАДУ

**I куплет:**

Весёлые джунгли,  
Тропический лес,  
Множество тайн,  
И полно чудес.  
Я сегодня  
Туда пойду

Чтоб увидеть там какаду.

**I Припев:**

А Ка-ка-дури, дури, дури, дури ка - ка  
ду-ду.

А ка-ка-дури, дури, дури, дури, ду- ду

Повторить припев:

**II Куплет:**

**II Припев:**

**III Куплет:**

**Проигрыш:**

**IV Припев:**

Выставить вперёд правую руку.  
Выставить вперёд левую руку.  
Правую руку за голову.  
Левую руку за голову.  
Правую руку на правое бедро,  
Левую руку на левое бедро.

Обе руки вперёд, покачать на каждый  
счёт(4 раза)

Все движения выполняются с  
«пружинкой» коленями.

**Твист**

1-4 присесть

5-8 встать

1-4 присесть

5-8 встать

1-5 твист правой ногой

6- приставить правую ногу

7-8 наклониться вперёд, отвести рук  
назад «крылышки»

Повторить движения левой ногой.

Повтор I куплета.

Повтор I припева.

Повтор I куплета.

1-4 двойной приставной вправо.

5-8 двойной приставной влево.

Повторить 2 раза.

Повторит I припев.



## ТАНЕЦ С ЛЕНТАМИ

### **Вступление.**

1-16 стоя, руки внизу

1-16 открытый шаг, руки через низ  
вправо, влево.

### **I Куплет:**

Сделайте просто  
Маленький дом  
Маленький остров  
Море кругом  
Полон отваги  
Юный герой  
Сделай полшага  
Остров открой.

Поднять руки  
Опустить руки  
Поднять руки  
Опустить руки  
Поднять руки  
Опустить руки  
Поднять руки  
Опустить руки

### **II Припев:**

Неоткрытый островок

1-2 шаг вправо, потянуться правой  
рукой вправо.

3-4 И.п.

То же влево

Маленькое чудо

Поднять руки вверх, покружиться н.  
месте вправо.

Никому туда дорог

Медленно опустить руки.

Говорить не буду

Все движения повторить влево.

Повторение припева.

### **II Куплет:**

Ветер качает  
Розовый сад,  
Белые чайки  
В небе парят,  
Радугой звёздной  
Вечер плывёт,  
Маленький остров  
Сердце моё.

Покачивание с ноги на ногу, руки  
вверху - 8 раз.

### **II Припев:**

### **Проигрыш:**

Тот же.

### **III Куплет**

### **III Припев:**

### **IV Припев:**

Круги руками перед собой  
поочередно – правой, левой.( 16 раз)  
Повтор движений 1 куплета.

Тот же.

Покачивание с ноги на ногу, руки



1 часть

2 часть

**Финал:**

вверху.

Покачивание с ноги на ногу, руки  
внизу.

Резко поднять руки вверх.

## БАНАНА – МАМА

**I Куплет:**

Утро проснётся,  
Выпьет чай с печеньем.

Снова начнётся  
В городе движенье.

Птиц автомобилей  
Каруселей город

Просыпайся детский город.

**I Куплет:**

Банана - мама  
Поверишь в чудеса.

Банана – мама  
Сбываются мечты.

Банана – мама  
Горящие глаза.

Так сверкают,  
Как в небе звёзды.

**Проигрыш:**

2 приставных шага вправо,  
Руки согнуты в локтях, ладони  
смотрят вперёд.

2 приставных шага, влево, руки так  
же.

Поочерёдное сгибание колен 8 раз,  
одновременно руки через стороны  
вверх – вниз.

На 4 счёта присесть, на 4 счёта  
встать.

Ноги на ширине плеч. Переносить  
вес тела с ноги на ногу, поочерёдно  
сгибая колени.

Прямые руки наверху: вправо –  
влево (на 8 счётов).

Ноги на ширине плеч. Переносить  
вес тела с ноги на ногу, поочерёдно  
сгибая колени.

Прямые руки внизу: вправо – влево  
(на 8 счётов).

Ноги на ширине плеч. Переносить  
вес тела с ноги на ногу, поочерёдно  
сгибая колени.

Прямые руки наверху: вправо –  
влево (на 8 счётов).

Ноги на ширине плеч. Переносить  
вес тела с ноги на ногу, поочерёдно  
сгибая колени.

Прямые руки внизу: вправо – влево  
(на 8 счётов).

1-3 три выпада правой ногой, правы  
боком

4 – приставить правую ногу.





Движения всех куплетов повторяют движения первого куплета.  
Движения всех припевов повторяют движения первого припева.

5-7 три выпада левой ногой, левым боком.  
8 – приставить левую ногу.

### РАЗ, ДВА, ТРИ

#### Вступление:

1-16 стоим на месте.  
1-16 марш на месте.  
1-32 8 хлопков перед собой.

#### 1 Куплет:

Нас с детства  
Учили  
По пальцам  
Считать.  
Нас с детства учили  
Задачки решать.

Приставной шаг вправо.  
Плие с хлопком в ладоши.  
Приставной шаг влево.  
Плие с хлопком в ладоши.  
Повторить то же.

И мы на родителей  
Часто сердились,

Двойной приставной вправо.  
Двойной приставной влево (руки на поясе)

Но годы прошли,  
Мы всему научились.

Двойной приставной вправо.  
Двойной приставной влево (руки на поясе)

#### Проигрыш:

1-4 Руки в стороны, покачать на каждый счёт.

#### Припев:

Мы споём сейчас для вас это - раз.  
Этой песенки слова это – два.

1-16 V- шаг 4 раза

От зари и до зари – это три.  
На природе и квартире,  
Раз и два, и три, четыре.

1-16 поочерёдное выставление носка вперёд (8 раз), руки вперёд.

Нам не трудно сосчитать

1-4 Поочерёдно выставлять ногу вперёд на носок. На счёт 4 – левую ногу поставить в сторону.

Раз, два-три, четыре...

5-7 левой рукой перед собой считать раз, два-три, четыре...

Пять...

Плие...







**Проигрыш:**

Все куплеты, припевы, проигрыши  
повторяются.

Открытый шаг с руками вверх. 8 раз

