**Спортивная ходьба выступление группы детей на фестивале ГТО**

**ВСТУПЛЕНИЕ (ПРОИГРЫШ)**

(Дети легко выбегают с мест и встают в зале врассыпную)

**1 КУПЛЕТ.**

Левой-правой, левой-правой,

(Руки на поясе, отставить прямую левую ногу в сторону, приставить обратно)

Топай по дорожке.

(Руки на поясе, отставить прямую правую ногу в сторону, приставить обратно)

Ты, малыш, сегодня бравый,

Крепче будут ножки.

(Дети маршируют ритмично, попеременно сгибая и разгибая руки в локтях)

Левой-правой, левой-правой,

(Руки на поясе, отставить прямую левую ногу в сторону, приставить обратно)

И не тормозить.

(Руки на поясе, отставить прямую правую ногу в сторону, приставить обратно)

Мимо кочки и канавы учимся ходить.

(Дети маршируют ритмично, попеременно сгибая и разгибая руки в локтях)

**ПРОИГРЫШ**

(Руки поставить на пояс, бег на месте с высоким подниманием пяток)

Мимо кочки и канавы учимся ходить.

(Дети маршируют ритмично, попеременно сгибая и разгибая руки в локтях)

**ПРИПЕВ:**

Спортивная ходьба,

(Два приставных ритмичных шага влево, руки попеременно сгибаются-разгибаются, хлопок в ладоши)

Здорово живёшь.

(Два приставных ритмичных шага вправо, руки попеременно сгибаются-разгибаются в локтях, хлопок в ладоши)

Выбрана судьба,

(Два приставных ритмичных шага влево, руки попеременно сгибаются-разгибаются, хлопок в ладоши)

Далеко пойдёшь.

(Два приставных ритмичных шага вправо, руки попеременно сгибаются-разгибаются в локтях, хлопок в ладоши)

Выбрана судьба,

(Два приставных ритмичных шага вперёд, руки попеременно сгибаются-разгибаются в локтях, хлопок в ладоши)

Здорово живёшь,

(Два приставных ритмичных шага назад, руки попеременно сгибаются-разгибаются в локтях, хлопок в ладоши)

Спортивная ходьба,

(Ходьба на месте в такт песне, руки «работают»)

Далеко пойдёшь.

(Прыжок на месте, руки на поясе)

**2 КУПЛЕТ.**

Левой-правой, левой-правой,

(Руки на поясе, спина прямая, поворот головы влево, затем прямо)

Пеше-пешеходы.

(Руки на поясе, спина прямая, поворот головы вправо, затем прямо)

Обойдём пешком державу,

(Ладони на плечи, поднять руки вверх, опустить обратно к плечам)

Скоро-скороходы.

(Ладони на плечи, руки в стороны, приставить обратно к плечам)

Левой-правой, левой-правой,

(Руки на пояс, поворот корпуса влево, вернуться в и. п. (руки на пояс, корпус прямо)

Я ходить мастак,

(Руки на пояс, поворот корпуса вправо, вернуться в и. п. (руки на пояс, корпус прямо)

Где за счастья, где за славу

Или просто так.

(Приседание с вытянутыми руками, встать, выполнить два раза)

**ПРОИГРЫШ.**

(Руки поставить на пояс, бег на месте с высоким подниманием пяток)

Где за счастье, где за славу

(Ходьба на месте в такт песне, руки «работают»)

Или просто так.

(Прыжок на месте, руки на поясе)

**ПРИПЕВ.**

Движения те же

**3 КУПЛЕТ.**

(Левой-правой, левой-правой)

Стади-стадионы,

Ходят, тешатся забавой

Милли-миллионы.

(Руки на пояс, лёгким бегом перестроение в круг, бег с высоким подниманием колен по кругу в одну сторону)

Левой-правой, левой-правой,

Дует сто ветров.

А не станешь чемпионом,

Ну и будь здоров.

(Поворот, лёгкий бег с высоким подниманием колен по кругу в другую сторону, руки на поясе)

**ПРОИГРЫШ.**

(Руки поставить на пояс, бег на месте с высоким подниманием пяток)

А не станешь чемпионом,

(Ходьба на месте в такт песне, руки «работают»)

Ну и будь здоров.

(Прыжок на месте, руки на поясе)

ПРИПЕВ.

(Ритмичная ходьба вперёд в круг (1-2-3-4, хлопок в ладоши, руки «работают», Ритмичная ходьба назад (1-2-3-4, хлопок в ладоши (повтор три раза)

Ритмичная ходьба на месте, руки «работают», прыжок на месте)

**ПРОИГРЫШ.**

(Дети разбегаются на свои места, встают врассыпную, бег на месте, руки на поясе)

Спортивная ходьба,

Здорово живёшь.

Выбрана судьба,

Далеко пойдёшь.

(Ритмичная ходьба на месте, руки «работают», прыжок на месте, руки вверх немного в стороны)