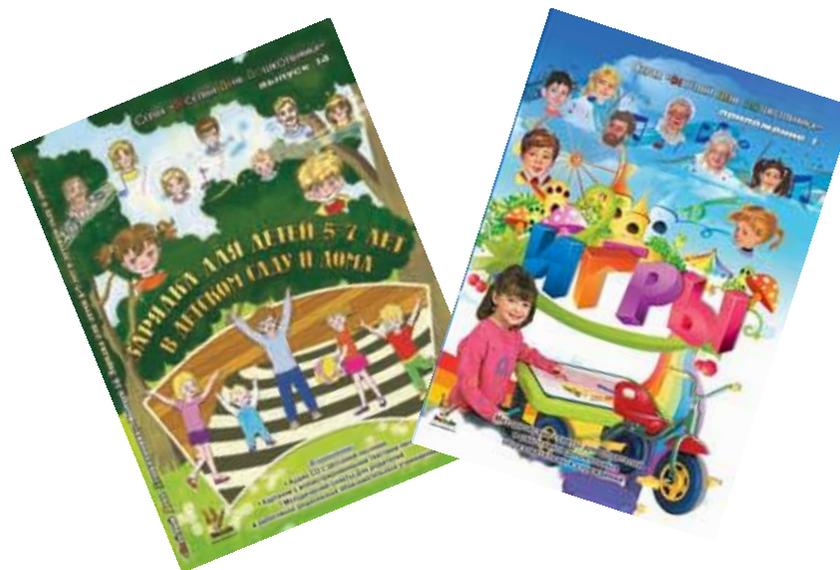


Методическое пособие
**«Музыкальное сопровождение
физкультурных занятий в детском саду»**
(для специалистов ДОО)



«Музыкальное сопровождение физкультурных занятий в детском саду»/Михайлова М.В., - Ымыяхтах, 2022

Автор - составитель: Михайлова М.В., физкультурный руководитель, МБДОУ «ЦРР – д/с «Чуораанчык» с.Ымыяхтах МО «Намский улус» РС(Я)».

Методическое пособие направлено на решение многих вопросов, связанные с методикой проведения физкультурных занятий в ДОО. Данные рекомендации предназначены для педагогов ДОО и может быть использованы в рамках непосредственно образовательной деятельности. Методическое пособие разработано на основе практического опыта работы.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	
Музыка на утренней гимнастике.....	
Музыка на физкультурных занятиях.....	
Комплекс утренней гимнастики для детей разных групп с музыкой	
Приложения.....	
.....	

Пояснительная записка

«Музыка, обладающая исключительной силой эмоционального воздействия, оказывает благотворное влияние на повышение качества движения. Она способствует выразительности, четкости, координации движений; эмоциональному переживанию музыкальных образов; развитию слуха»

А.В. Кенеман

В методической литературе мало определенных рекомендаций о музыкальном сопровождении физкультурных занятий. Поэтому введение музыки в занятие, дело самого инструктора по физической культуре. Моя практика, показала пользу от использования музыки и одновременно помогла решить многие вопросы, связанные с методикой проведения физкультурных занятий.

Одна из особенностей музыки — воздействовать на человека с самых первых дней его жизни. Услышав нежный напев колыбельной, ребенок сосредоточивается, затихает. Но вот раздастся бодрый марш, и сразу меняется выражение детского лица, оживляются движения! Поэтому музыку мы можем сделать активным помощником воспитания.

Музыка, сопровождающая физические упражнения, создает определенный эмоциональный настрой, активизирует внимание детей, организует коллектив. Достаточно эффективным средством формирования эмоционально-двигательной сферы детей по праву признаны такие занятия как ритмическая, креативная гимнастика, ритмопластика, которые органично сочетают в себе музыку и движение.

Влияя на физиологические процессы детского организма, она увеличивает амплитуду дыхания, легочную вентиляцию. Если установить механизмы влияния музыки на организм, то можно вызвать или ослабить возбуждение. Для активизации

малоподвижных детей, музыка помогает установить нужный темп и ритм выполнения упражнений, в связи, с чем увеличивается двигательная активность. У дошкольников, в основной массе, процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, и если ребенок с синдромом двигательной активности, то спокойная музыка, в конце занятия, поможет успокоить такого ребенка. Здесь особое внимание хочется обратить на релаксационную музыку со звуками природы.

Исследованиями доказано, что музыкальный фон физических упражнений как дополнительный фактор двигательной деятельности, оказывает положительное влияние на состояние здоровья детей. На занятиях он обеспечивает становление эстетического вкуса у детей, способствует повышению у занимающихся эмоционального состояния, позволяет педагогу отказаться от подсчета.

Но при этом к выбору музыкального сопровождения физкультурных занятий нужно подходить серьезно, чтобы оно соответствовало задачам двигательной деятельности, поставленным на занятие. Педагог должен быть компетентен в вопросах музыкальной грамоты: уметь на слух определять размер музыкального произведения, различать его строение (фразы, предложения, периоды).

Музыкальное сопровождение физических упражнений должно отвечать определенным требованиям: ведущая роль отводится двигательным задачам; характер музыки соответствует характеру движения. Основные задачи утренней гимнастики и физкультурных занятий — способствовать укреплению детского организма, формировать двигательные умения и навыки, развивать физические качества: выносливость, быстроту реакции, ловкость и т. д. Музыкальное сопровождение подчиняется выполнению этих задач.

Данное методическое пособие предназначено для педагогов ДОО и может быть использованы в рамках непосредственно образовательной деятельности. Методическое пособие разработано на основе практического опыта работы.

Музыка на утренней гимнастике

Утренняя гимнастика создает бодрое настроение, подготавливает детский организм к различным видам деятельности. Подбирая музыкальное сопровождение, следует учитывать физиологическую нагрузку, возрастные особенности детей, соответствие характеру движений, условия детского сада. Элементы упражнений должны быть предварительно выучены на занятиях (физкультурных, музыкальных).

Младшим дошкольникам трудно выполнять упражнения в едином темпе. Поэтому проведение утренней гимнастики под музыку возможно в том случае, если все движения хорошо усвоены детьми.

Когда утренняя гимнастика проводится на воздухе, то использование музыки имеет некоторые особенности. Звуки на воздухе распространяются неравномерно и могут быть не всеми услышаны. Необходимо продумать расположение звукового источника (проигрыватель, магнитофон и т.д.). В прохладное утро надо слегка ускорить темп выполнения физических упражнений и, наоборот, в жаркое — снизить его. В этом случае гимнастику лучше делать без сопровождения музыки.

Например, ходьба в различных построениях и перестроениях обычно проводится под маршевую музыку бодрого, четкого, иногда стремительного характера. Однако физическую нагрузку рекомендуется чередовать с ходьбой обычной, для музыкального сопровождения которой берут не только спокойного характера марш, но также вальс. Аналогично подбирают музыкальное сопровождение к бегу, поскокам. Бег грациозный, мягкий, «стелющийся» требует музыки такого же характера, например вальса, а «острый», «мелкий», с выбрасыванием ног — стремительного, задорного галопа или польки.

Прыжки-поскоки тоже бывают и быстрыми, и широкими, замедленными. В первом случае подходит динамичная, легкая музыка, желательно с подчеркнутой сильной долей такта, во втором — плавная.

Музыка на физкультурном занятии

На физкультурном занятии музыка должна звучать эпизодически: во время ходьбы, бега, подпрыгиваний, перестроений, некоторых общеразвивающих упражнений. Основная часть занятия, как правило, проводится без музыки, хотя отдельные подвижные игры могут включать музыкальное сопровождение. Занятия обычно заканчиваются маршем. Песня на физкультурном занятии и утренней гимнастике звучать не должна (исключение составляют некоторые подвижные игры), так как это требует дополнительных усилий от ребенка, не дает полного восстановления дыхания.

В основной части занятия при общеразвивающих упражнениях музыкальное сопровождение применяется в **зависимости от этапа** разучивания физических упражнений. При разучивании — на 1-ом занятии, музыка не используется, так как она не способствует сознательному управлению двигательным навыком. (Дети, посмотрите... И.П.- о.с. Руки вверх, вперед...) Далее углубленное разучивание — 2-3 занятие под счет, и уже, когда идет совершенствование и закрепление комплекса, можно использовать музыку, чтобы придать ему большую выразительность. Те физические упражнения, которые требуют индивидуального темпа выполнения, силового напряжения (лодочка, ножницы, подъём туловища из положения лежа, отжимание и т. д.), не следует проводить под музыку.

Удачно подобранное музыкальное сопровождение заменяет при выполнении упражнений счет физкультурного руководителя. Под музыку дети хорошо усваивают ритм движений, темп выполнения их, а у воспитателя появляется возможность, не прерывая упражнения, оказывать индивидуальную помощь.

Результаты хронометража показали, что при одинаковой длительности и содержании физическая плотность ОРУ, значительно выше при музыкальном сопровождении, чем без него. Интенсивность движений, их темп и амплитуда больше, в случае выполнения детьми упражнений под музыку.

Действия детей при выполнении ОВД разнотипны: одни выполняют задание, другие наблюдают, готовятся к выполнению

этого задания или выполняют другое. Естественно, что музыка при этом может только мешать. А вот когда, дети звеном, переходят от одного вида движений к другому, и перемещаются по залу, то музыка помогает их организовать и в быстром темпе сделать передвижение.

Во время *подвижной игры*, музыку нужно использовать очень аккуратно. Так как подвижная игра большой интенсивности, повышает активность и увеличивает эмоциональный подъем детей. Есть игры, где музыка может быть введена лишь частично. Так, например, в игре «Караси и щуки», когда «караси» выполняют однородное движение (бег враспынную под размеренную музыку, имитируя движения рыб), музыкальное сопровождение вполне оправдано, но только лишь до сигнала «Щуки». Одновременно с сигналом (совпадающим с окончанием музыкальной фразы), когда начинается бег с увертыванием и ловлей, музыка должна быть прекращена: каждый ребенок стремится увернуться от ловишки, двигается в зависимости от его действий и музыку не слушает. При таком беге, музыка может нести дополнительную нагрузку и побуждать детей постоянно двигаться и быстро уставать, а ведь чем хорош бег с увертыванием, можно где-то постоять и передохнуть. А на протяжении всей игры «День-ночь», можно использовать музыку, так как она меняет свой характер.

Наш детский сад работает по парциальной программе «Веселый день дошкольника» композитора Станислава Соломоновича Коренблита. Мы используем серии «Зарядка в детском саду и дома», «Подвижные игры». Их очень удобно использовать в утренней гимнастике, в физкультурных занятиях, в режимных моментах.

Музыка – средство активизации умственных способностей

Восприятие музыки тесно связано с умственными процессами, т. е. требует внимания, наблюдательности, сообразительности.

Развивая ребенка эстетически и умственно, необходимо всячески поддерживать пусть еще незначительные творческие проявления, которые активизируют восприятие и представление, будят фантазию и воображение. Когда взрослый ставит перед ребенком творческие задания, то возникает поисковая деятельность, требующая умственной активности.

В музыкально-двигательной деятельности дети с большим удовольствием придумывают, комбинируют движения изученных элементов танцев, двигаясь под музыку. При творческих заданиях дети активно мыслят, фантазируют, творят.

Развитие двигательного творчества:

Имитация: придумать движение имитирующее движения животных, птиц, войти в образ того или иного героя, в образ растущего цветка, тающего снеговика.

Двигательные загадки: Придумать двигательную загадку, отгадать загадку.

Игровые задания: послушай музыку, придумай и выполни упражнение под эту музыку, придумать варианты движений с мячом из разных и.п.(школа мяча), придумать вариант знакомого упражнения (двигательный опыт детей), придумать новое упражнение и назвать его.

Проблемные ситуации: придумать свой способ движения, способ движения группы детей.

Создавать условия для всестороннего развития детей, когда движения и двигательные действия совершаются в необычных ситуациях, все это будет способствовать активизации их мышления, поиску нестандартных форм поведения, встречи с красивым и увлекательным миром.

*Примерное музыкальное сопровождение упражнений для детей
подготовительной группы.*

1. «В высоту», С.С.Коренблит - напевный, широкий, мягкий по звучанию, используется в упражнении — без предметов.
Такт 1-4 И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Дугами наружу руки вверх, подняться на носки; вернуться в исходное положение;
Такт 5-8 И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Шаг вправо, руки в стороны; руки вверх; руки в стороны; исходное положение. То же влево;
Такт 9-12 И. п. — основная стойка, руки в стороны. Прыжком ноги врозь, хлопок над головой; исходное положение.
Такт 13-16 И. п.—основная стойка, руки внизу. Руки в стороны; согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться; опуститься на всю ступню, руки в стороны; руки вниз (8 раз). Повторение движений тактов 1—4.
2. «Гимнастическая палка» С.С.Коренблит отрывисто-моторного характера, быстрого темпа, сопровождает упражнение — рывки согнутыми и прямыми руками.
Такт 1-2 И. п. — основная стойка, палка внизу. Палку вперед; палку вверх; палку вперед; исходное положение.
Такт 3-4 И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. палку вверх; сгибая руки, палку назад на лопатки; палку вверх; исходное положение (6-8 раз).
Такт 5-6. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. Палку вверх; присесть, палку вынести вперед; встать, палку вверх; исходное положение (6 раз).
Такт 7-8 И. п. — стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди. Наклониться вперед, коснуться пола; вернуться в исходное положение (6 раз).
- 3.«На лесной полянке» С.С.Коренблит — спокойная, певучая, используется в упражнении — без предметов.
Такт 1-2 «Руки вверх!». И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки вперед ладонями в внутрь, затем вверх и посмотреть на них. Принять И.п., выдох.

- Такты 3—4. «Соберем цветы». И.п. Наклон вперед, достать руками до пола, вдох. Принять И.п., выдох.
- Такты 5- 8. «Поищем цветы». И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. Повороты туловища налево – направо.
- Такты 9—10. Прыжки и бег произвольно.
4. «Ходьба и бег» С.С.Коренблит — веселая, подвижная, маршевого характера сопровождает упражнение — ходьба обычная, на носках, на пятках. Непрерывный бег 1,5 мин. Бег с высоким подниманием колен. Ходьба.
5. «Разноцветный мячик» С.С.Коренблит - отрывисто-моторного характера, быстрого темпа, используется в упражнении с мячом.
Такт 1-2 И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. Руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; опустить руки вниз в исходное положение. То же, переключая мяч из правой руки в левую (8 раз).
Такт 3-4 И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. Руки в стороны; наклониться вперед - вниз, переложить мяч в правую руку; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в исходное положение. То же, переключая мяч из правой руки в левую (6 раз).
Такт 5-6 И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. Руки в стороны; присесть, мяч переложить в левую руку; встать, руки в стороны; вернуться в исходное положение. То же, мяч в левой руке (5-6 раз).
Такт 7-8 И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке (по 6 раз).
Такт 9-10 И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу. То же другой ногой (6-8 раз).

Построение единой образовательной политики в двигательном развитии детей при взаимодействии музыкального руководителя и инструктора по физкультуре

План взаимодействия на год в рамках совместных мероприятий:

— интегрированные занятия; совместные музыкально-спортивные праздники и развлечения («День здоровья с Неболейкой, «Новый год», «Папа и я – богатырская семья», «8 марта», «Хаар, хаар барахсан», «Весенняя спартакиада»).

работу с педагогами по двигательному развитию детей:

— консультации («Закрепление основных видов движений при проведении утренней гимнастики», «Согласованность музыки и движения на утренней гимнастике», «Техника безопасности детей во время подвижных игр», «Минутки здоровья под музыку», «Создание в группе условий для двигательной активности»); мастер – классы «Проведение утренней гимнастики» и др.

работу с родителями по двигательному развитию детей:

- повышение компетентности родителей в вопросах двигательной активности детей (индивидуальные беседы, консультации, родительские собрания); вовлечение родителей в единый образовательный процесс (открытые занятия, «Дни открытых дверей», помощь в изготовлении костюмов, атрибутов); совместная культурно досуговая деятельность (участие родителей в совместных праздниках и развлечениях, соревнованиях, играх).

планирование пополнения развивающей среды для двигательного развития воспитанников: пополнение совместной аудиотеки; пополнение предметно-развивающей среды атрибутами, нестандартным оборудованием; изготовление музыкально-дидактических игр на развитие чувства ритма, пособий; пополнение комплекса дыхательной гимнастики; изготовление карточек – схем перестроений и др. планируемую совместную проектную деятельность. (Краткосрочный, творческий проект «Путешествие в страну Цифр» где продукт проектной деятельности — мюзикл, презентация проекта: на республиканском семинаре.)

взаимодействие с социумом: участие в улусных фестивалях, конкурсах; сотрудничество с филиалом Намской музыкальной школы.

Заключение

Главная цель физического воспитания в дошкольном учреждении состоит в том, чтобы удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития ребят; обеспечить овладение дошкольниками двигательными умениями и навыками; создать условия для разностороннего (умственного, нравственного, эстетического) развития ребят и воспитания у них потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Недаром выдающийся педагог В.А.Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятие физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Музыкальное сопровождение физкультурных занятий, утренних зарядок, подвижных игр открывают перед ребенком огромные возможности для его психофизического развития. У ребенка появляется жизнерадостное настроение и потребность к систематическим занятиям физической культурой. Причем это достигается не интенсивной, утомительной физической нагрузкой, а радостной для ребенка деятельностью, свойственной его природной склонности к двигательной активности. И будут способствовать гармоничному развитию личности ребенка и укреплению его здоровья.

Ходьба и бег

Музыка С.Коренблита
Стихи Н.Ивановой



Упражнения с гимнастической палкой

Палка очень не простая,
С ней сегодня я гимнаст.
Эту палку поднимаю,
Мне она здоровье даст!



Привет

Может палка из осинки,
Может быть из клена.
Палку я держу за спинкой,
Делаю наклоны.



Палка с нами на зарядке
Замечательно живет!
Ну – ка, палку за лопатки!
Наклоняемся вперед!



Подвижная игра «Кот и мыши»

Укрепляем наши ножки

Музыка С.Коренблита
Стихи Н.Ивановой



При-гла-ша-ет ут-ром ран-ним нас прой-тись спор-тив-ный
Пе-рей-ти от ша-га к бе-гу? Мы го-то-вы, не воп-



зал. От ходь-бы мы креп-че ста-нем - э-то док-тор нам ска-
рос! По-то-му что че-ло-ве-ку по-ут-рам по-ле-зен



зал! От ходь-бы мы креп-че ста-нем - э-то док-тор нам ска-зал!
кросс! По-то-му что че-ло-ве-ку по-ут-рам по-ле-зен кросс!



Мы по за-лу на раз-мин-ке хо-дим слов-но по тро-пин-ке! И бе-жим, как по до-



рож-ке, у-креп-ля-ем на-ши нож-ки! Мы по за-лу на раз-



мин-ке хо-дим, слов-но по тро-пин-ке! И бе-жим как по до-



рож-ке, у-креп-ля-ем на-ши нож-ки!

Эй девчонки! Эй мальчишки!

Поиграем в кошки – мышки!

Мышки водят хоровод,

А в середине дремлет Кот.

На пол обручи кладем.

Каждый обруч – Мышкин дом.

Кот увидит их – и Мышки

Тут же юркают в домишки,

Только в домике должна

В каждом Мышка быть одна.

Притворился спящим Кот,

Но не спит, хитрюга, ждет...

Вышли Мышки погулять,

Изловчился Кот и – хватъ:

«Не успела в Мышкин дом?!

Будешь ты теперь Котом!»

Кот и мыши

Музыка С.С.Коренблита
Стихи М.И.Тумановой

1.Эй, дов-чон-ки! Эй,маль-чиш-ки! По-иг-ра-ем в кош-ки-мыш-ки!
Мыш-ки во-дят хо-ро-вод, а в се-рёд-ке дрем-лет Кот.
На пол об-ру-чи кла-дём. Каж-дый об-руч-Мыш-кин дом.
Кот у-ви-дит их и Мыш-ки тут же юр - ка-ют в до - миш-ки, толь - ко
в до - ми-ке долж - на в каж-дом Мыш-ка быть од - на. Толь - ко
в до - ми-ке долж - на в каж-дом мыш-ка жить од - на.

Подвижная игра «Карусель»

Вот удача! Вот веселье!
Мы с тобой на карусели!
Сели на сидение
Всем на заглядение!

Ну дружок, давай, держись!
И кружись, кружись, кружись!
На хорошей скорости
Полетим мы вскорости!

Прпев:

Ух – ты, ух – ты,
быстрый круг!
Замелькало все вокруг!
Эх, площадка детская!
Удаль молодецкая!

Вот сажу, я сам – лечу!
Быть я летчиком хочу!
Карусель вращается!
Радость не кончается!



Карусель

Музыка С.Коренблита
Стихи М.Грозовского

1. Вот у - да - ча! Вот ве-сель-е! Мы с то-бой на ка-ру-сс-ли!

4 Се-ли на си-де-ни-е всем на за-гля-де-ни-е! 2. Ну, дру-жок, да - вай дер-жись!

7 И кру-жись, кру-жись, кру-жись! На хо - ро - шей ско - рос - ти

9 *Привет:*
по - де - тим мы вско - рос - ти! Ух ты, ух ты, быст-рый круг!

11 За-мель-ка-ло всё вок-руг! Эх, пло-щад-ка дет-ска-я! У-даль мо-ло-дец-ка-я!

14 Эх, пло-щад-ка дет-ска-я! У-даль мо-ло - дец-ка-я! *Конец* 3. Вот си-

18 жу, а сам де - чу! Быть я лёг - чи - ком хо - чу!

20 Ка - ру - сель вра - ща - ет - ся! Ра - дость не кон - ча - ет - ся!

Подвижная игра «Ловишка»

Эй, давайте, ребяташки,
Удирайте от ловишки!
Убегайте за черту!
Из – за этой- вот за ту!

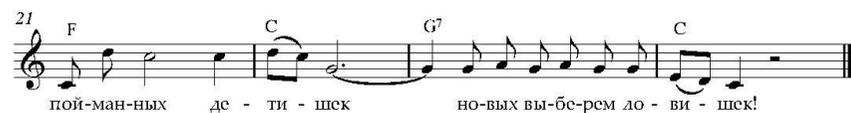
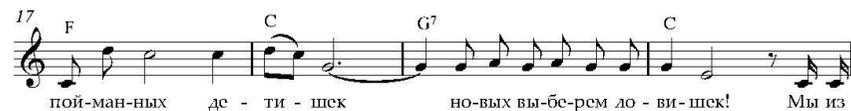
Из – за той – опять за эту!
Чтобы не были задеты,
Чтобы вы могли опять
От ловишки удираТЬ.

А попались – посидите,
За игрою последите.
Мы за пойманных детишек
Новых выберем ловишек!



Ловишка

Музыка С.Коренблита
Стихи М.Тумановой



КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОД МУЗЫКУ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Комплекс 1

1. Игра «Идите ко мне» – ходьба группой в одном направлении.
2. Лёгкий бег враспынную – полетели, как воробышки (без музыки).
3. Построение в круг с помощью воспитателя (без музыки).
4. *И. п.* (исходное положение): стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной. После слов воспитателя: «где же ваши руки» – дети вытягивают руки вперед и говорят: «вот наши руки». Повторить 5-6 раз.
5. *И. п.*: стать прямо, ноги расставить, руки за спиной. На слова воспитателя «спрятали ножки» дети приседают, руками обхватывают ноги. После слов: «где ваши ноги» – дети выпрямляются, топают ногами на месте, говорят: «вот ваши ноги». Повторить 2-3.
6. *И. п.* стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Непрерывные полуприседания на слегка согнутых ногах. Повторить 6-8 раз.
7. Легкий бег на носочках.
8. Ходьба стайкой за воспитателем по залу.

Комплекс 2

1. Ходьба всей группой в одном направлении с остановкой на окончание музыкальной фразы. Повторить 2-3 раз. У каждого ребёнка по две погремушки.
2. Бег с погремушками и притопы на месте поочередно правой и левой.
3. Свободное построение.
4. *И. п.* стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища, в руках погремушки. На счет раз, два - дети вытягивают руки вперёд - в стороны. На счет три, четыре – прячут погремушки за спину. Повторить 4-6 раз.
5. *И. п.* то же. Присесть, постучать погремушкой о пол, сказать: «тук-тук», выпрямиться. Повторить 4-6 раз.
6. *И. п.* стать прямо, ноги вместе, руки опущены. Подпрыгивание вместе на двух ногах, одновременно встряхивая погремушками, легкий бег.
7. Ходьба по залу.

Комплекс 3

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

1. Построение и ходьба небольшими группами друг за другом с флажками в руках, на окончание музыкальной фразы остановиться, подуть на флажки. Повторить 2-3 раза.
2. Лёгкий бег.
3. Ходьба и построение в круг с помощью воспитателя
4. *И. п.* стать прямо, ноги слегка расставить, руки с флажками вдоль туловища. Раскачивать вперед-назад. Повторить 4-6 раз.
5. *И. п.* стать прямо, ноги слегка расставить, руки с флажками внизу. 3. Повернуться вправо (влево), отвести руку с флажком назад, 4. посмотреть на него, вернуться в исходное положение.
6. *И. п.* стать прямо, ноги слегка расставить, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз, сгибая колени, и положить флажки на пол 5. перед собой, вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз. При повторном наклоне взять флажки и выпрямиться.
7. Лёгкий бег в свободном направлении и подпрыгивание на месте.
8. Ходьба стайкой в прямом направлении.

Комплекс 4

1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая ноги.
2. Лёгкий бег по кругу.
3. Ходьба и построение с кубиками.
4. *И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища, в руках кубики. Вытянуть руки вперед – в стороны, сказать: «вот», спрятать руки за спину.
5. *И. п.:* сидя на полу, скрестив ноги, кубики на полу перед собой. Взять 9. кубик правой рукой, повернуться вправо, положить его подальше назад, вернуться в исходное положение, вновь повернуться вправо, 1. взять кубики, положить перед собой. То же сделать влево. Повторить 3 2. раза.
6. *И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, кубики в руках. Приседая, 4. наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, снова наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, снова 5. наклониться и взять их. Повторить 4-6 раз.
7. *И. п.:* стать прямо, ноги вместе, руки опустить. Прыжки на месте на двух ногах и бег.
8. Ходьба парами по залу.

Комплекс 1

1. Построение в колонну по одному с погремушкой в руках. Остановиться, поднять погремушку вверх и позвенеть ею.
 2. Бег в рассыпную, звеня погремушкой, притопы на месте поочередно правой и левой ногой, спрятав погремушку за спину. Повторить 2 раза.
 3. Ходьба и построение в три колонны (без музыки).
 4. *И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки с погремушками вдоль туловища. Поднять руки в стороны, погребеть погремушками, опустить вниз. Повторить 5-6 раз.
 5. *И. п.:* сидя на полу, скрестив ноги. Повернуться влево – назад и левой рукой положить сзади себя погремушку, вернуться в исходное положение, затем этой же рукой взять погремушку и вернуться в исходное положение. То же выполнить правой рукой. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
 6. *И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклоны вперед – вниз и погребеть погремушкой, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
 7. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно подтягивать к туловищу ноги, согнутые в коленях, и постучать погремушкой по колену, сказать: «Тук-тук». Повторить 4-5 раз (без музыки).
 8. «Лошадки» – прямой галоп.
- Ходьба.

Комплекс 2

1. Построение и ходьба в колонне по одному вперед и назад.
1. Ходить, высоко поднимая согнутые в коленях ноги.
3. Ходьба и построение в три колонны.
4. *И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Качание рук вперед – назад. Повторить 5-6 раз.
5. *И. п.:* сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Повернуться вправо, сказать: «Тик», вернуться в исходное положение (воспитатель в это время говорит «Так»). То же выполнить влево. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

6. *И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. «Бьют часы» – наклониться вперёд – вниз, сгибая ноги в коленях, сказать «Бом», вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
7. *И. п.:* лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Сесть, опираясь об пол руками, вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз
8. «Мячики прыгают, мячики покатались» – подпрыгивание на месте и бег в прямом направлении.
9. Ходьба.

Комплекс 3

1. Ходьба в колонне по одному и бег врассыпную. По окончании музыки 8. построиться в колонну. Повторить 2-3 раза.
2. Ходьба на внешней стороне стоп. Построиться в круг с флажками.
3. *И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки с флажками поднять в 1. стороны. «Сигнальщики» – качание рук, скрещивание их перед собой, 2. вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
4. *И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. 4. Наклониться вправо, постараться достать флажком пол, вернуться в исходное положение. То же сделать влево. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.
5. *И. п.:* сидя на полу, ноги врозь, руки с флажками перед собой. Наклониться вперёд – вниз, дотянуться флажками до носков ног, выпрямиться. Повторить 5-6 раз.
6. *И. п.:* лежа на спине, руки с флажками вдоль туловища. Подтянуть левую согнутую ногу к груди, поставить левой рукой на колено 7. флажок и подуть на него, вернуться в исходное положение. То же выполнить правой ногой. Повторить 4-5 раз каждой ногой.
7. Подпрыгивание на месте и бег врассыпную.
8. Ходьба.

Комплекс 4

1. Ходьба в колонне по одному вперёд и назад.
2. Прыжки на двух ногах с последующим бегом. Повторить 2 раз.
3. Ходьба, построение в звенья.
4. *И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. 1. Раскачивание рук вперёд – назад, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

5. *И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Наклоны корпуса вправо и влево, наклоняясь, говорить: «Ш-ш-ш». Повторить по 4 раза в каждую сторону.
6. *И. п.:* стать прямо, ноги на ширине плеч, руки спрятать за спину. Наклониться вперёд, посмотреть перед собой, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
7. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. «Жуки» – свободное движение рук и ног, вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.
8. Ходьба.

ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Комплекс 1

1. Ходьба в колонне по одному.
2. Пскоки с продвижением вперёд.
3. Ходьба и построение в звенья.
4. *И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. Плавно свести руки перед собой, за спиной, над головой и, наклоняясь, опустить вниз. Повторить 8 раз.
5. *И. п.:* сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То же сделать влево. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону.
6. *И. п.:* стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться, достать носки ног, выпрямиться.
7. *И. п.:* сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз
8. *И. п.:* лежа на спине, руки на полу вдоль туловища. Поднять прямую левую ногу, вверх, сказать: «Вверх», вернуться в исходное положение. То же выполнить правой ногой. Повторить по 4-6 раз каждой ногой
9. Ходьба по кругу с ускорением и бег.
10. Ходьба по кругу.

Комплекс 2

1. Ходьба в колонне по одному с продвижением вперёд и на месте на носках.
2. Бег врассыпную.

3. Ходьба, построение в звеня.
 4. *И. п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. «Мельница» – маховые движения руками, переходящие в круговые движения. Повторить 8-10 раз.
 5. *И. п.*: лежа на спине, руки поднять вверх, кисти соединить в замок. Повернуться со спины на живот и обратно. Повторить по 4-5 раза в каждую сторону.
 6. *И. п.*: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. «Гуси шипят» – наклониться вперёд с прямой спиной, отвести локти назад, произнося «Ш-ш-ш», вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.
 7. *И. п.*: лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть согнутые в коленях ноги, хлопнуть под коленями, сказать: «Хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.
 8. *И. п.*: стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки опустить. Полуприседания и глубокие приседания с выносом рук вперёд.
 9. «Лошадки» – бег с высоким подниманием коленей.
 10. Ходьба.
9. Ходьба.

Комплекс 4

1. Ходьба по кругу.
2. Пскоки с продвижением вперёд, переходящие на ходьбу. Во время ходьбы разводить руки в стороны и опускать.
3. Ходьба, построение в звеня.
4. *И. п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. «Мельница» – маховые движения рук. Повторить 8-10 раз.
5. *И. п.*: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить. Повернуться вправо, взмахнуть правой рукой сзади – вверх, вернуться в исходное положение. То же выполнить левой рукой. Повторить по 4-5 раз в каждую сторону.
6. *И. п.*: сидя на полу. Наклониться вперёд, стараясь достать носки ног, вернуться в исходное положение.
7. *И. п.*: то же, ноги врозь, руки внизу. Повернуться вправо и влево, имитируя греблю на байдарке. Повторить 6-8 раз.

Комплекс 3

1. Ходьба в колонне по одному.
2. Ходьба врассыпную, имитируя лыжников. Повторить 3-4 раза.
3. Ходьба, построение в звеня.
4. *И. п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. Раскачивать руками вперёд – назад. Повторить 8-10 раз.
5. *И. п.*: то же. Наклон вперёд – вниз, не сгибая колени, достать двумя руками правую ступню, вернуться в исходное положение. Так же наклониться, но достать руками левую ступню. Повторить 6-8 раз.
6. *И. п.*: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Повернуться вправо, отвести руку через сторону назад, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6-8 раз.
7. *И. п.*: лежа на спине, руки вдоль туловища. Сесть, помогая руками, не отрывая ног от пола, вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.
8. Пскоки с высоким подниманием колена, пружинная ходьба.

Использованная литература

Приложение

1. Методика музыкального воспитания в детском саду: «Дошк.воспитание»/ Н.А.Ветлугина, И.Л.Дзержинская, Л.Н.Комиссарова и др.; Под ред.Н.А.Ветлугиной. – 3-е изд.,испр.и доп. – М.:Просвещение, 1989. – 270с.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика, - СПб, 2000. – 217с.
3. Бодраченко И.В. Речевые игры//Музыкальный руководитель, 2007. - №1.
4. Коренблит С.С. Зарядка в детском саду, – Выпуск 14
5. Коренблит С.С. Подвижные игры, – Выпуск 14.
6. Лескова Г.Г., Ноткина Н.Л. Влияние физкультминутки на физическое состояние и умственную работоспособность детей. – М.»ФНС», 1993. – 120с.
7. Михайлова М.А., Воронина Г.П. Танцы, игры , упражнения для красивого движения. Ярославль: Академия развития, 2001, - 110 с.
8. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно – методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. –СПб.: Детство Пресс, 2004. – 128с.
9. Шаламонова Е.Ю. Веселая гимнастика// Музыкальный руководитель – М.: 2007. №3
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., Фитнес Данс. Уч.пособие- СПб.: Детство ПРЕСС, 2007. – 384с.

