

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 3 г.о. Чапаевск Самарской области
структурное подразделение Детский сад № 19 «Колокольчик»

Сборник
методических материалов
«Музыкально – игровая гимнастика»
(младший дошкольный возраст)



Составитель: Моторина С.В.
инструктор по физической культуре

Музыкально - игровая гимнастика

Пояснительная записка.

Музыкально - игровая гимнастика одна из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных форм. Объединила физкультуру, музыку и театрализацию. Гимнастика связана с темой Дня здоровья.

Музыкально - игровая гимнастика направлена на гармоничное развитие детей дошкольного возраста. Помогает развитию организма ребенка. Обучение создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Музыкально - игровая гимнастика проводится в Дни здоровья в группах младшего и старшего возраста, вместо утренней гимнастики. Эта форма помогает получить заряд бодрости и настроиться на плодотворную работу в течении дня.

Музыкально - игровая гимнастика

«Безопасный мир»

Песенка «Светофор»

https://nsportal.ru/sites/default/files/audio/2018/02/10_svetofor.mp3

Песня «Из автобуса»

https://nsportal.ru/sites/default/files/audio/2018/02/09_iz_avtobusa.mp3

Песня «Дорожный знак»

https://nsportal.ru/sites/default/files/audio/2018/02/08_dorojnyy_znak.mp3

Песня «В поход»

https://nsportal.ru/sites/default/files/audio/2018/02/05_v_pohod.mp3

Песенка «Светофор»

https://nsportal.ru/sites/default/files/audio/2018/02/04_svetofor.mp3

Песенка «Пешеходный переход»

https://nsportal.ru/sites/default/files/audio/2018/02/03_perehod_dorogi.mp3

Песенка «Велосипед»

https://nsportal.ru/sites/default/files/audio/2018/02/02_velosiped.mp3

Музыкально - игровая гимнастика
«В здоровом теле – здоровый дух»

| <i>Слова песни</i> | <i>Упражнения</i> |
|---|---|
| Э-э-й, у-у-х в здоровом теле, здоровый дух (2 раза) Рано утром просыпайся позитивом заряжайся, | Обычная ходьба |
| И с друзьями собирайся, Чтоб зарядку делать так: | Построение в круг |
| Руки энергично – хлопают ритмично В ярком ритме этом, танцует вся планета | Хлопаем в ладоши |
| На зарядке зажигай и давай (3 раза) Э-э-й, у-у-х в здоровом теле, здоровый дух (2 раза) | Хлопаем в ладоши над головой |
| Головы ребячьи кружатся как мячик | Наклоны головы вправо - влево |
| Словно в океане боб, наш волнуется живот | Наклоны туловища вправо - влево |
| На зарядке зажигай и давай (3 раза) | Хлопаем в ладоши над головой |
| Э-э-й, у-у-х в здоровом теле, здоровый дух (2 раза) Рано утром просыпайся позитивом заряжайся, | Ходьба по кругу |
| И с друзьями собирайся, Чтоб зарядку делать так: | Построение в круг |
| Вместе улыбнитесь, к солнцу потянитесь! | Руки вверх поднять, встать на носки |
| А теперь для ног и рук, супер – пупер мега трюк! | Прыжки на двух ногах, вокруг себя. |
| На зарядке зажигай и давай (3 раза) Э-э-й, у-у-х в здоровом теле, здоровый дух (4 раза) | Хлопаем в ладоши над головой Ходьба по кругу |

Музыкально – игровая гимнастика «Зарядка»

Ансамбль «Свистошка и друзья»

| <i>Слова песни</i> | <i>Упражнения</i> |
|---|---|
| Солнышко взошло, Вставай скорей с кровати | Ходьба по кругу |
| Глазки открывай на 1,2,3,4,5 Утром нужно всем собраться на зарядку | Перестроение в круг |
| Топать ножками | Руки на поясе, топаем ногами |
| Ручками махать | Руки вверх, помахать |
| Припев: Влево два шага, В ладоши хлопай | Два шага влево, Два хлопка |
| Вправо два шага, Ногами потопай | Два шага вправо, Топаем ногами |
| Вперед два шага, Сели - встали | Два шага вперед, Присели, встали |
| Назад два шага, немного устали. | Два шага назад |
| Влево два шага, В ладоши хлопай | Два шага влево, Два хлопка |
| Вправо два шага, Ногами потопай | Два шага вправо, Топаем ногами |
| Вперед два шага, Сели - встали | Два шага вперед, Присели, встали |
| Назад два шага, немного устали. | Два шага назад |
| Физкультурой всем полезно заниматься Мама, папа, я спортивная семья. Да, да. | Руки к плечам, вверх, К плечам, вниз |
| Любим бегать, прыгать, особенно купаться На зарядку все 1,2,1,2,1,2 | Прыжки на двух ногах Хлопки в ладоши |
| Движения повторяются в соответствии с текстом | 4 раза |

Музыкально – игровая гимнастика

«Зимняя зарядка»

Алла Олеговна Ильина

| Слова песни | Упражнения |
|---|--|
| Если холодно с утра, стало вам ребятки Значит, нам включать пора зимнюю зарядку | Обычная ходьба |
| Потянуться надо вверх выше (3 раза) Чтоб достать лопатой снег, выпавший на крышу | Ходьба на носках Перестроение в круг |
| Вправо – влево, вправо – влево, мы качаем головой, Не страшна нам королева, вашей снежною зимой. | Наклоны головой |
| Плечи вверх, плечи вниз, поскорее улыбнись | Плечи поднимаем вверх, опускаем |
| Промороза мы не знаем, всех зарядкой согреваем | Ходьба по кругу |
| Любим мы в снежки играть, снег в ладоши собирать Из него снежки катать и в ребяток их бросать | Лепим снежок (имитируем движения) Бросаем снежок (имитируем движения) |
| Вот присядем, отдохнем, Встанем и вперед шагнем | Присели, встали Шаг вперед |
| Снова сядем, снова встанем, Мы спортсмены не устанем. | Присели, встали |
| Стало холодно стоять, нужно детям поскакать И попрыгать, как зайчишки, И девчонкам, и мальчишкам | Прыжки на двух ногах |
| Мы побегаем на месте, Только дружно, только вместе | Бег по кругу |
| Ох, устали мы чуть – чуть, потянуться не забудь. | Упражнения на дыхание |

**Музыкально игровая гимнастика
под музыку «Оранжевая песня»**

| Слова песни | Упражнения |
|--|---|
| Вот уже подряд два дня Я сижу, рисую | Правая рука вперед, левая вперед Вверх пр., лев. рука |
| Красок много у меня Выбирай любую | В сторону правая рука , левая рука Вниз правая рука, левая рука |
| Я раскрашу целый свет В самый свой любимый цвет! | Наклон вперед руки вперед, В стороны, ладошки к сердцу |
| Припев: Оранжевое небо, Оранжевое море, Оранжевая зелень, Оранжевый верблюд, Оранжевые мамы Оранжевым ребятам Оранжевые песни Оранжево поют. | правая рука вверх, левая вниз левая рука вверх, правая вниз правое колено вверх, соединяем с левым локтем левое колено с правым локтем |
| Вдруг явился к нам домой Очень взрослый дядя. Покачал он головой, На рисунок глядя, И сказал мне:- Ерунда! Не бывает никогда: | приставные шаги вправо, руки на пояс то же влево качаем головой влево, вправо плечи вверх, разводим руки |
| Припев Оранжевое небо, Оранжевое море, Оранжевая зелень, Оранжевый верблюд, Оранжевые мамы Оранжевым ребятам Оранжевые песни Оранжево поют. | |
| Только солнце в этот миг Ярко заблестело И раскрасило весь мир Так, как я хотела. Дядя посмотрел вокруг, И тогда увидел вдруг: | круговое вращение пр. рукой левой наклон вперед, руки вперед рукой в стороны, на пояс ладонь ко лбу, поворот вправо влево, руки к глазам (показываем очки) |
| Припев. | |

Музыкально игровая гимнастика.
Песня Барбарики «Что такое доброта?»

| Слова песни | Упражнения |
|--|--|
| <p>Что такое доброта? Что это такое доброта?</p> <p>И увидеть нельзя, и нельзя потрогать.</p> <p>Доброта – это когда, Доброта – это тогда, когда, Все друг другу друзья, И летать все могут!</p> | <p>И.п.- о.с. мяч внизу в руках. 1- руки вперёд; 2- вверх(встали на носки); 3-вперёд; 4-и.п. И.п.- тоже; 1-правая нога вправо на пятку, руки с мячом вправо; 2- и.п. 3-левая нога влево на пятку, руки с мячом влево.</p> |
| <p>Припев: Девочки и мальчики Сладкие, как карамельки А на них большие башмаки, Это Бар-бар-бар-баррики. Лёгкие, как мотыльки, А в глазах горят фонарики, А на них большие башмаки, Это – Барбарики.</p> | <p>И.п.- о.с.; 1- дети сели на корточки; 2- выпрыгивают вверх, ноги врозь, руки с мячом вверх. 3-4 тоже.</p> |
| <p>Встал вам на ногу слон – Значит, хочет подружиться он. Хочет научить вас Шевелить ушами. На нос села оса – Значит, хочет познакомиться, И пощекотать, а Вовсе не ужалить!</p> | <p>И.п. – о.с., мяч в руках на уровне груди; 1-присели, руки с мячом вправо; 2-и.п.; 3-4 тоже влево. И.п.- о.с ,руки с мячом вверх; 1-правое колено вперёд, вверх, мяч опускаем, касаемся колена; 2-и.п. 3-4 тоже левое колено</p> |
| <p>Припев</p> | |
| <p>К нам на праздник доброты Приходи и ты, и ты, и ты. Кто умеет летать, и кто не умеет. А летать просто так – Надо улыбнуться просто так. Чтобы звёзды достать, Надо стать добрее.</p> | <p>делаем все упражнения что в I куплете</p> |
| <p>Припев</p> | |

Музыкально игровая гимнастика
Песня «Солнечный круг» Тамата Миансарова

| Слова песни | Упражнения |
|---|--|
| <p>Солнечный <u>круг</u>, небо вокруг</p> <p>Это рисунок мальчишки. Нарисовал он на листке</p> <p>И подписал в уголке</p> | <p>И.п.-о.с.; 1- шаг вправо, правой рукой рисуем круг вправо; 2-и.п.; 3-4 то же влево.</p> <p>И.п.-о.с.; 1-правая рука на грудь; 2- левая накрест на грудь; 3-4-правая, левая рука вперёд.</p> <p>И.п.-о.с., руки полочкой перед грудью, пальцы в кулак; 1-правая рука вверх, левая вниз и правое колено вверх; 2-и.п.; 3-4 тоже левое колено.</p> <p>И.п.- то же; 1-3-вращение перед грудью; 4- ноги врозь, руки на пояс.</p> |
| <p>Припев: <u>Пусть всегда будет солнце</u></p> <p>Пусть всегда будет небо! Пусть всегда будет мама!</p> <p>Пусть всегда буду я!</p> | <p>И.п.- ноги на ширину плеч, руки на пояс; 1-наклон вправо, левая рука над головой; 2-и.п.; 3-4 то же влево.</p> <p>И.п.- то же; 1-обнимаем левой рукой правое плечо; 2- тоже правой рукой; 3-4 правая левая рука вверх.</p> <p>И.п.- ноги вместе, руки вверх; 1-4 прыгаем, руками машем вправо, влево.</p> |
| <p>Тише солдат, слышишь солдат, Дети маршируют на месте Люди пугаются взрывов. Тысячи глаз в небо глядят</p> <p>Губы упрямо твердят</p> | <p>Руки через стороны вверх, накрест, вниз. Присели.</p> <p>И.п.-о.с.; 1-правая нога в сторону, правую ладонь «козырьком» приставляем к голове; 2- и.п.; 3-4 то же влево.</p> <p>И.п.-о.с.; 1-правая нога в сторону, правую ладонь «козырьком» приставляем к голове; 2- и.п.; 3-4 то же влево.</p> |
| <p>Припев</p> | |
| <p>Против беды, против войны Станем за наших мальчишек. Солнце навек, счастье навек Так повелел человек:</p> | <p>Вперёд к направляющим сомкнись, взялись за руки. Идут первая колонна, 2, 3.</p> <p>Закручиваются в «ракушку»</p> |
| <p>Припев</p> | |

Музыкально игровая гимнастика
Песня «Закаляйся» в исполнении Витасса

| Слова песни | Упражнения |
|---|---|
| <p>Закаляйся, если хочешь быть здоров Постарайся позабыть про докторов. Водой холодной обливайся, если хочешь быть здоров!</p> | <p>Руки вперёд, вверх в стороны, вниз (повтор 4р. Упражнение «Силачи» сгибание, разгибание рук в локтях. повтор 4р</p> |
| <p>Нам полезней солнце, воздух и вода! От болезней помогают нам всегда. От всех болезней нам полезней солнце, воздух и вода!</p> | <p>Руки на пояс, наклон вправо, левая рука над головой. повтор 4р. Руки на пояс, наклон вперёд. Тянемся за руками вперёд . повтор 4р Руки скрестить внизу, через верх разводим в стороны. повтор 4р. Руки в стороны кружимся на месте вправо 2 круга</p> |
| <p>Закаляйся, если хочешь быть здоров! Постарайся позабыть про докторов. Водой холодной обливайся, если хочешь быть здоров! Руки в стороны кружимся на месте вправо 2 круга</p> | <p>Пружинка, руки вправо, влево повтор 4р. Руки вверх, вращаем кулачками «Душ» повтор 4р. Руки в стороны кружимся на месте вправо 2 круга</p> |
| <p>Закаляйся, если хочешь быть здоров Постарайся позабыть про докторов Водой холодной обливайся, если хочешь быть здоров!</p> | <p>Руки на пояс, прыжки «звёздочка» руки в стороны, ноги врозь повтор-8р. Руки вверх, вращаем кулачками «Душ» повтор 4р.</p> |