



муниципальное казенное учреждение
«Центр развития образования»
муниципального образования город Новоросси́йск

353900, г. Новоросси́йск, ул. Революции 1905 г., д. 14
E-mail: cro_novoros@mail.ru; тел./факс. (8617) 64-38-48, 64-38-58

РЕЦЕНЗИЯ

**на методический сборник музыкально-ритмических подвижных игр,
комплексов ритмической гимнастики для детей 3 – 7 лет
«Физкультура + музыка»**

Автор:

*инструктор по физической культуре
МБДОУ ЦРР детского сада №1 «Радуга»
Клементьева Елена Владимировна*

Музыкально-ритмические подвижные игры являются формой двигательной и познавательной деятельности, которые активизируют мыслительные процессы и двигательные возможности ребенка, а также создают положительный эмоциональный фон занятия и позволяют более мягко и гуманно решать воспитательные и образовательные задачи.

Сочетание музыки с движениями подвижных игр является мощным средством воздействия, позволяющим успешно решать задачи как двигательного, так и психического развития детей дошкольного возраста.

Рецензируемый сборник, содержит более 60 музыкально-ритмических подвижных игр, комплексы ритмической гимнастики для детей 3 – 7 лет, разработанные с учетом возрастных возможностей детей и специфики организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Компонент «Ритмическая гимнастика» направлен на развитие физических качеств, координационных способностей и функциональных возможностей организма ребенка, т.е. на его физиологическую сущность. Для каждой возрастной группы дошкольников предлагаются преемственные базовые сюжетные комплексы ритмической гимнастики, на основе которых планируются физкультурные занятия и утренняя гимнастика.

Предлагаемый музыкально-ритмический репертуар может быть использован в самых разнообразных формах взаимодействия с детьми: как часть физкультурных занятий, праздников и развлечений, комплексы утренней гимнастики, флешмоб-зарядки. Комплексы ритмической гимнастики состоят из простых базовых упражнений.

Привлекательность данного методического сборника – в доступности материала для детей разного возраста (и с различными способностями), а также в гибкости и универсальности самой системы работы, способствующей укреплению физического и психического здоровья, гармоничному развитию тела и духа, возможность использовать различные вариативные игровые формы организации педагогического процесса.

музыкально-ритмический репертуар, разработанный с учетом возрастных возможностей детей.

Основу для ритмических композиций составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения, позволяющие выразить различные по характеру эмоциональные состояния, сюжеты, позволяющие развивать двигательный опыт дошкольников.

Представленный материал разработан с учетом возрастных особенностей детей и отвечает современным требованиям. Предлагаемые музыкально-ритмические подвижные игры, педагоги могут творчески моделировать в различные формы работы с детьми.

Сборник методических материалов актуален, наглядно демонстрирует педагогическую ценность. Материал оформлен качественно, имеет эстетический внешний вид, предназначен для педагогов ДОО.

21.04.2021г.

Главный специалист МКУ ЦРО

О.Я. Кособянец

Подпись удостоверяю
Директор МКУ ЦРО



Е.Л.Тимченко



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад №1 «Радуга»
муниципального образования город Новороссийск

Е.В. Клементьева

ФИЗКУЛЬТУРА + МУЗЫКА

Методический сборник музыкально-ритмических подвижных
игр, комплексов ритмической гимнастики для детей 3-7 лет

Новороссийск
2021г.

**УДК 373.24
ББК 74.1
К 48**

Внешний рецензент:
Кособянец Ольга Яковлевна
главный специалист МКУ ЦРО
муниципального образования город Новороссийск

Автор

Клементьева Елена Владимировна, инструктор по физической культуре
МБДОУ ЦРР детского сада №1 «Радуга» муниципального образования
город Новороссийск

К 48 «Физкультура + музыка». Методические рекомендации / Клементьева
Е.В. – Новороссийск, 2021, с.

Методический сборник содержит более 40 музыкально-ритмических
подвижных игр, комплексы ритмической гимнастики для детей 3-7 лет,
разработанные с учетом возрастных возможностей детей и специфики
организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Адресовано инструкторам по физической культуре, воспитателям и
родителям.

**УДК 373.24
ББК 74.1**



Содержание

Предисловие	4
Музыкально-ритмические подвижные игры	5
Музыкально-ритмические подвижные игры для детей 3-5 лет	7
Музыкально-ритмические подвижные игры для детей 5-7 лет	28
Ритмическая гимнастика	41
Ритмическая гимнастика для детей 4-5 лет	43
Ритмическая гимнастика для детей 5 -6 лет	56
Ритмическая гимнастика для детей 6 -7 лет	69
Послесловие	88

Предисловие

Вы когда-нибудь наблюдали за настроением и эмоциями детей во время проведения утренней гимнастики или занятий по физической культуре, движения в которых сопровождаются ритмами бубна?

Наблюдения показали очень интересные моменты: одни дети выполняли упражнения с настроением, другие зевали и проявляли безразличие, а третьи и вовсе ворчали себе под нос: «Опять эта ваша зарядка...».

Именно эти наблюдения натолкнули на мысль объединить физкультуру и музыку, заменить традиционный бубен современными ритмичными музыкальными произведениями.

Почему же дошкольникам так нравится выполнять движения под музыку? Как же влияет музыка на физическое воспитание дошкольников?

Об этом замечательно сказал основоположник ритмической гимнастики Ж. Далькроз: «Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувство радости... Урок ритмической гимнастики должен приносить детям радость».

Музыка помогает детям передавать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без лишнего напряжения, что составляет их двигательную культуру. Основой ее является мышечное чувство и мышечная радость.

Для чего нужно формировать двигательную культуру ребенка? Не проще ли научить его бегать, прыгать, метать дальше и выше, перебрасывать мяч и т.д.?

Двигательная культура во многом отражает детское внутреннее содержание, умение управлять своим телом и эмоциями.

Замечательно, что красиво двигающийся человек более свободен, легок и прост в общении.

Он - хозяин своего тела!

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ



Музыкально–ритмические подвижные игры являются формой двигательной и познавательной деятельности, которые активизируют мыслительные процессы и двигательные возможности ребенка, а также создают положительный эмоциональный фон занятия и позволяют более мягко и гуманно решать воспитательные и образовательные задачи.

Сочетание музыки с движениями подвижных игр является мощным средством воздействия, позволяющим успешно решать задачи как двигательного, так и психического развития детей дошкольного возраста.

Музыка создает положительный эмоциональный фон в совместной двигательной деятельности с детьми, помогает запомнить движения, передать выразительно ее характер, развивает двигательное воображение.



*В качестве музыкального оформления подвижных игр используются современные музыкально-ритмические фонограммы, которые представлены на CD-диске, в разделе **«Музыкально – ритмические подвижные игры»***

Предлагаемые музыкально–ритмические подвижные игры, педагоги могут творчески моделировать в различные формы работы с детьми

*МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ*

для детей 3-5 лет



СОЛНЫШКО И ДОЖДИК

Цель – научить детей слышать и различать мелодии и сочетать их с определенными движениями; упражнять детей в ходьбе беге враспынную



- №1



Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	Звуки веселой музыки	Педагог смотрит в окно и говорит: «Какая хорошая погода! Идите гулять!». Дети идут или бегут в любом направлении под звуки веселой музыки.
2.	Звук дождя	Под звуки «дождя» дети приседают – «прячутся от дождя». Игра снова повторяется.

Методические указания:

Для игры можно использовать теннисные ракетки, которые для детей становятся «зонтиками». На сигнал «дождь» - дети приседают и поднимают ракетки над головой.

ВОРОБЫШКИ И КОТ

Цель – развивать у детей умение размещаться в пространстве и двигаться в коллективе, не задевая друг друга, действовать по сигналу.



- №2



Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	Звуки веселой музыки	Дети стоят вдоль стен на скамеечках. Это «воробышки на крыше». Поодаль сидит кошка. «Воробышки полетели», - говорит педагог. Воробышки спрыгивают с «крыши» и выполняют движения согласно тексту песни
2.	Мяуканье кошки	Но вот она просыпается и бежит догонять воробышков, которые должны спрятаться от нее на крыше или в гнездах.

НАСЕДКА И ЦЫПЛЯТА

Цель – упражнять детей в беге врассыпную и в подлезании; развивать умение выполнять движения по музыкальному сигналу.



- №3



Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	1-й музыкальный отрывок	Дети изображают «цыплят», а педагог «наседку». На одной стороне площадки огорожено шнуром место – «дом», где живут цыплята с наседкой (шнур натягивается на высоте 40-50 см от земли). Сбоку, в стороне, находится «большая птица». Наседка подлезает под шнур, направляется на поиски корма и зовет цыплят. По этому сигналу все цыплята подлезают под шнур, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке.
2.	2-й музыкальный отрывок	Все цыплята бегут домой, убегая от «большой птицы»

ВОРОБУШКИ И АВТОМОБИЛЬ

Цель – приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его сигналу музыкального произведения.



- №4



Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	1-й музыкальный отрывок	Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнездышки». Воспитатель или ребенок изображает «автомобиль». После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками».
2.	2-й музыкальный отрывок Звук автомобиля	«Автомобиль» выезжает из «гаража». «Воробушки» улетают в «гнезда» (садятся на скамейки).

ЛИСА И ЗАЙЦЫ

Цель – развивать умение воспроизводить ритмические рисунки, внимание, ловкость.



Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	По лесной лужайке Разбежались зайки. Вот какие зайки, зайки-побегайки!	Дети – «зайцы» прыгают с продвижением вперед
2.	Сели зайчики в кружок, Роют лапкой корешок. Вот какие зайки, Зайки – побегайки!	Присаживаются и «роют лапкой землю».
3.	Вдруг бежит лисичка, Рыжая сестричка. Зайчики тихо сидят на корточках. Ищет – где же зайки, Зайки – побегайки!	Лисичка бегаёт между ними.
4.	По лесной лужайке Разбежались зайки. Вот какие зайки, зайки – побегайки.	Зайцы убегают, а лисичка их догоняет.

КОННИКИ

Цель – упражнять ходить высоко, поднимая колени, выполнять прямой галоп, ускорять или замедлять движения, ориентироваться в пространстве.



- №6



Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	1-й музыкальный отрывок (медленный темп)	Педагог даёт каждому палку длиной 50-60 см. Дети садятся на палку верхом и скачут по всей площадке (высоко поднимая колени), изображая «конников», стараясь не наталкиваться друг на друга.
2.	2-й музыкальный отрывок (быстрый темп)	«Конники» ускоряют темп: двигаются прямым галопом в разных направлениях

ИГРА С МИШКОЙ

Цель – упражнять в беге с изменением направления, действовать в коллективе сверстников.



- №7



Описание игры:

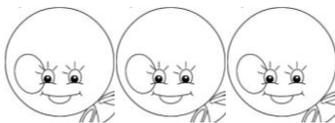
№	музыкальный отрывок	содержание
1.	Вступление	Дети стоят свободной группой около боковой стены зала. У противоположной стены на лавочке сидит (лежит) Мишка, сладко спит.
2.	По тропинке, по дорожке Мы к берлогу подойдем	Дети идут к Мишке
3.	Все похлопаем в ладошки И немного подождем	Останавливаются, хлопают в ладоши и на последний такт прячут руки за спину.
4.	Медведь: Кто здесь хлопал? Кто здесь топал?	Мишка просыпается, потягивается, встает. Мишка поет, обращая то к одному, то к другому ребенку.
5.	Дети: Нет, не я. Нет, не я.	Дети отвечают Мишке, жестами показывая, что они не шумели.
6.	Ты здесь хлопал, Ты здесь топал? Догоню вас я!	Мишка поет, поднимая руки вверх в стороны, и в конце игры догоняет детей.

ПЛАСТМАССОВЫЕ ШАРИКИ

Цель – развивать ритмическое восприятие, координацию движения



- №8



Описание игры:

<i>№</i>	<i>музыкальный отрывок</i>	<i>содержание</i>
1.	Пластмассовые шарики устали ждать детей Пластмассовые шарики возьмите поскорей!	Дети берут из корзины по 2 пластмассового шарика и становятся в круг
2.	Пластмассовые шарики в ладошках у ребят Пластмассовые шарики похвастаться хотят	Дети хвастаются шариками, вращая кистями рук и прячут их за спину
3.	Пластмассовые шарики в ладошках у ребят Пластмассовые шарики все постучать хотят.	Дети стучат шарик об шарик перед собой и над головой
4.	Пластмассовые шарики в ладошках у ребят Пластмассовые шарики все спрятаться хотят.	Дети наклоняются вперед, а шарики прячут за спину. Выпрямляются и показывают шарики друг другу.
5.	Пластмассовые шарики в ладошках у ребят Пластмассовые шарики все танцевать хотят.	Повороты туловища вправо-влево
6.	Пластмассовые шарики в ладошках у ребят Пластмассовые шарики кружиться все хотят.	Дети кружатся на месте, руки «фонариками»
7.	Пластмассовые шарики в ладошках у ребят Пластмассовые шарики вприсядочку хотят.	Дети приседают, касаясь шариками пола и возвращаются в и. п.

8.	Пластмассовые шарики в ладонках у ребят Пластмассовые шарики попрыгать все хотят.	Прыжки на двух ногах на месте и с поворотом вокруг себя
9.	Пластмассовые шарики в ладонках у ребят Пластмассовые шарики маршировать хотят.	Ходьба на месте
10.	Пластмассовые шарики в ладонках у ребят Пластмассовые шарики побегать все хотят.	Бег врассыпную по залу
11.	Пластмассовые шарики в ладонках у ребят Пластмассовые шарики все отдохнуть хотят.	Ходьба врассыпную по залу
12.	Пластмассовые шарики в ладонках у ребят Пластмассовые шарики на место все хотят.	Дети собирают шарики в корзину

ВОЛШЕБНЫЙ ПЛАТОЧЕК

Цель – развивать двигательное воображение, передавать образы животных в соответствии с музыкальным произведением



Описание игры:

№	<i>музыкальный отрывок</i>	<i>содержание</i>
1.	Платок поднимается, Детки собираются. Всех укрываю, Волшебство начинаю Платок опускается, Чудо начинается <i>Повторение 5 раз</i>	Дети собираются под парашютом (платком), который взрослые держат расправленным над их головами. Опустить края парашюта (платка)
2.	Раз, два, три, четыре, пять Зайчики идут плясать!	Парашют (платок) поднимается, дети превращаются в «зайчиков», разбегаются и прыгают на двух ногах по всей площадке
3.	Раз, два, три, четыре, пять Мишки идут плясать!	Дети - «медведи» выполняют движения в соответствии с текстом песни.
4.	Раз, два, три, четыре, пять Птички летят плясать!	Дети – «птички» бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками».
5.	Раз, два, три, четыре, пять Петушки идут плясать!	Дети – «петушки» выполняют ходьбу с высоким подниманием колена и размахивая руками - «крыльями»
6.	Раз, два, три, четыре, пять Ребятишки идут плясать!	Произвольный танец детей

ВОЛШЕБНЫЙ ПЛАТОЧЕК (с элементами зверобатки)

Цель – развивать двигательное воображение, передавать образы животных в соответствии с музыкальным произведением



Описание игры:

№	<i>музыкальный отрывок</i>	<i>содержание</i>
1.	<p>Платок поднимается, Детки собираются. Всех укрываю, Волшебство начинаю Платок опускается, Чудо начинается</p> <p><i>Повторение 6 раз</i></p>	<p>Дети собираются под парашютом (платком), который взрослые держат расправленным над их головами.</p> <p>Опустить края парашюта (платка)</p>
2.	<p>Раз, два, три, четыре, пять Кенгуру идут плясать!</p>	<p>Парашют (платок) поднимается, дети превращаются в «кенгуру», разбегаются и прыгают на двух ногах с продвижением вперед, руки на коленях</p>
3.	<p>Раз, два, три, четыре, пять Тигры идут плясать!</p>	<p>Дети - «тигры» ползают на средних четвереньках (опора на колени и ладони) вперед и назад, с поворотом вокруг себя</p>
4.	<p>Раз, два, три, четыре, пять Слоны идут плясать!</p>	<p>Дети – «слоны» ползают на высоких четвереньках (опора на ступни и ладони), пролезают между ног взрослого</p>
5.	<p>Раз, два, три, четыре, пять Змеи идут плясать!</p>	<p>Дети – «змеи» лежат на животе, ладони под грудью пальцами вперед. На выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник. И вернуться в и. п.</p>
6.	<p>Раз, два, три, четыре, пять Пингвины идут плясать!</p>	<p>Дети – «пингвины» выполняют ходьбу на пятках, ноги широко расставлены, руки - «крылья» отведены назад</p>
7.	<p>Раз, два, три, четыре, пять Черепахи идут плясать!</p>	<p>Дети – «черепахи» ползают на четвереньках животом вверх</p>

КАК ХОДЯТ ЗВЕРИ (с элементами зверобатки)

Цель – развивать двигательное воображение, передавать образы животных в соответствии с музыкальным произведением



Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	Звери под моим окошком Ходят по дорожке <i>Повторение 5 раз</i>	Дети шагают на месте
2.	Медведи	Ползание на высоких четвереньках (опора на ладони и стопы)
3.	Заяц	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки – «лапки» перед грудью
4.	Маленький ежик...	Ползание на низких четвереньках (опора на локти и колени)
5.	Жук	Дети лежат на спине, двигают руками и ногами
6.	Лошадки	Ползание на средних четвереньках (опора на колени и ладони)

КАК ХОДЯТ ЗВЕРИ (с разными видами ходьбы)

Цель –упражнять в разных видах ходьбы, прыжках на двух ногах с продвижением вперед



Описание игры:

<i>№</i>	<i>музыкальный отрывок</i>	<i>содержание</i>
1.	Звери под моим окошком Ходят по дорожке <i>Повторение 5 раз</i>	Дети шагают на месте
2.	Медведи	Ходьба на внешней стороне стопы
3.	Заяц	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки – «лапки» перед грудью
4.	Маленький ежик...	Ходьба в полуприседе, руки на коленях
5.	Жук	Бег на носках, размахивая согнутыми в локтях руками – «крылышками»
6.	Лошадки	Ходьба с высоким подниманием колен

ЛИСТОЧКИ-САМОЛЕТКИ

Цель – упражнять в кружении на месте с охранением равновесия, зрительный и слуховой анализаторы



- №12



Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	1-й музыкальный отрывок	<p>Дети кружатся на месте, руки в стороны.</p> <p>В конце мелодии дети приседают и закрывают глаза ладошками.</p> <p>Педагог, расправив платок, обходит ребят и кого-нибудь из них накрывает им.</p>
2.	2-й музыкальный отрывок	<p>Педагог.</p> <p>Раз! Два! Три!</p> <p>Кто же спрятался внутри? Не зевайте, не зевайте, Поскорее отвечайте!</p> <p>Дети называют имя спрятанного под платком ребёнка.</p> <p>Если угадали, то платок поднимают, а ребёнок встаёт и прыгает под музыку и хлопки детей.</p>

ХИТРЫЙ КОТ

Цель – упражнять в беге с увертыванием



Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	1-й музыкальный отрывок	Дети — «мыши» сидят в норках (в обручах). Кот засыпает, и мыши разбегаются по залу.
2.	2-й музыкальный отрывок	Кот просыпается, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места.

КАЖДОМУ ПО ИГРУШКЕ

Цель – упражнять в беге враспынную, не задевая предметы, развивать быстроту реакции

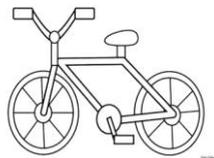


Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	1-й музыкальный отрывок	На полу в разных местах разложены мягкие игрушки. Дети бегают по залу, стараясь не задевать игрушки.
2.	звон колокольчика	Каждый ребенок подхватывает на руки одну из игрушек. Затем кладет игрушку на место, и игра продолжается.

1,2,3 – ШАГАЕМ

Цель – упражнять в разных видах ходьбы

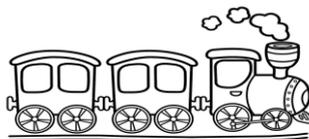


Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	1,2,3 –шагаем, Ноги поднимаем <i>Повторение 6 раз</i>	Ходьба (врассыпную или в колонне по одному)
2.	Посмотрели мы вперед Там лошадка к нам идет	Ходьба с высоким подниманием колен, руки согнуты в локтях на уровне пояса, ладонями вниз
3.	Посмотрели мы вперед Видим в небе самолет	Ходьба на носках, руки в стороны
4.	Посмотрели мы вперед Видим, едет грузовик, Руль мы взяли В тот же миг	Бег врассыпную (в колонне), в руках «руль»
5.	На речном причале Теплоход причалил...	Ходьба приставными шагами
6.	На трехколесном велосипеде Вместе мы поедem...	Ходьба в полуприседе, руки на коленях (на пояс)
	Вдруг заехали в кювет Оп...упал велосипед	Дети присаживаются - «падают с велосипеда». Педагог, а затем дети помогают каждому участнику встать, поднимая его за руки

ПАРОВОЗ БУКАШКА

Цель – упражнять в ходьбе в колонне по одному с изменением направления, в перестроении, учить ориентироваться в пространстве, действовать в коллективе сверстников, действовать согласно словам текста музыкального произведения



Описание игры:

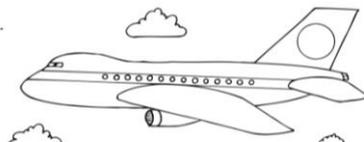
<i>№</i>	<i>музыкальный отрывок</i>	<i>содержание</i>
1.	1-й музыкальный отрывок	Дети стоят в колонне, руками держатся за плечи впереди стоящего ребенка (сцепление). Первый стоящий в колонне — «паровоз», остальные — «вагоны». Дети начинают движение вперед с изменением направления.
2.	Остановка «Топотушкино»	Дети постепенно замедляют темп, останавливаются, перестраиваются в круг и выполняют соответствующее движение Топотушки, руки «полочкой»
3.	Остановка «Хлопотушкино»	Хлопки в ладоши над головой и снизу
4.	Остановка «Попрыгайкино»	Прыжки на двух ногах
5.	Остановка «Танцевалкино»	Приседания, руки на пояс
6.	Остановка «Махалкино»	Наклон туловища вперед, движение рук вправо-влево
7.	Остановка «Стучалкино»	Стучат кулачок о кулачок
8.	Остановка «Обнималки»	Дети находят пару и обнимают друг друга
9.	Остановка «Наместашагалкино»	Ходьба и бег в колонне

Усложнение:

- Первое время педагог сам ведет колонну детей, а затем ставит впереди более активного ребенка.
- Вначале года можно разрешить детям строиться в любом порядке, а к концу года следует приучать запоминать свое место в колонне – находить свой «вагон»
- Движение детей в колонне без сцепления.

САМОЛЕТ

Цель – учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваться друг на друга; приучать внимательно, слушать сигнал и начинать движения по сигналу музыки



Описание игры:

<i>№</i>	<i>музыкальный отрывок</i>	<i>содержание</i>
1.	1-й музыкальный отрывок	Бег, руки в стороны
2.	2-й музыкальный отрывок	Летят на аэродром

СОРОКАНОЖКА

Цель – упражнять в беге в колонне по одному с изменением направления, развивать внимание, слуховой анализатор



Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	«Сороконожка хорошо бежит...»	Дети становятся «паровозиком» в 2 колонны. Бегут за ведущим, не сталкиваясь с другими группами.
2.	«Тот, кто шёл последним, пусть бежит вперёд...»	Последний в колонне ребёнок становится во главе колонны.

ПОДАРКИ

Цель – развивать двигательное воображение, внимание, слуховой и зрительный анализаторы



Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	«Принесли мы всем подарки. Кто захочет, тот возьмет – Вот вам кукла с лентой яркой, Конь, волчок и самолет».	Взявшись за руки, дети образуют круг, один ребенок в центре. Дети идут по кругу и поют. С окончание слов останавливаются, стоящий в кругу называет, какой из перечисленных подарков он хочет получить. Назовёт коня, дети скачут, если куклу – пляшут, если волчок – кружатся. Стоящий в кругу выбирает нового ведущего
2.	2-й музыкальный отрывок	Кукла
	3-й музыкальный отрывок	конь
	4-й музыкальный отрывок	волчок-юла
	5-й музыкальный отрывок	самолет

СНЕЖИНКИ ЛЕТАЙТЕ

Цель – развивать действовать по сигналу, перестраиваться в пары, кружиться в парах



Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	1-й музыкальный отрывок	Дети стоят врассыпную по залу, воспитатель поёт песню, дети изображают летящих снежинок. Они легко бегают по залу в разных направлениях, плавно покачивая руками. <i>Снежинки летайте, летайте, летайте.</i> <i>Снежинки летайте, летайте, летайте.</i> <i>Снежинки летайте, летайте, летайте.</i> <i>А ну-ка, все в пары скорее вставайте...</i> <i>(А ну-ка, скорее в кружочек вставайте)</i>
2.	2-й музыкальный отрывок	Дети находят себе пару и кружатся

НАЙДИ ПАРУ

Цель – развивать умение действовать по сигналу, перестраиваться в пары



Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	1-й музыкальный отрывок	Дети бегут в свободном направлении
2.	2-й музыкальный отрывок (проигрыш)	Дети находят себе пару, прыгают, кружатся или произвольно пляшут Игра повторяется, но выбирают себе нового партнёра.

ЛОВКИЙ ШОФЕР

Цель – упражнять детей действовать по сигналу, двигаться вразсыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю площадь зала



Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	1-й музыкальный отрывок	Двигаются машины
2.	2-й музыкальный отрывок	Машины останавливаются и пропускают пешеходов

Усложнение:

Дети делятся на 2 группы: «машины и пешеходы».
1 часть – двигаются машины, 2 часть – пешеходы.

КЛУБОЧЕК

Цель – упражнять детей в передаче предмета по кругу, развивать ловкость, внимание

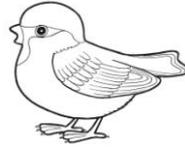


Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	Мы клубочек в руки взяли, И по кругу покатали. У кого сейчас клубок – Выходи плясать дружок	Дети стоят в кругу и передают клубочек по кругу
2.	проигрыш	Ребёнок, у которого в руках «остался» клубок, выходит в центр круга и свободно танцует. Остальные дети хлопают в ладоши. С окончанием куплета солист становится на своё место в круге и начинает игру снова.

ВОРОБЕЙ

Цель – развивать внимание, слуховой анализатор



Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	Прилетел к нам воробей, И запел как соловей. Эй, ты, птичка, не зевай! Кто мяукнул, угадай?	Дети стоят в кругу, ведущий – воробей стоит в центре круга, закрыв глаза. Дети идут по кругу и поют
2.		Хоровод останавливается. По знаку педагога ребёнок в кругу мяукает. А ведущий должен угадать кто. Игра повторяется.

ЗАЙНЬКА

Цель – упражнять в ходьбе по кругу, взявшись за руки, в беге в прямом направлении



Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	Прыг-скок, зайчика. Прыг-скок, маленький. По лесочку скакал, Друга он себе искал.	Дети идут по кругу, взявшись за руки. Ведущий – зайчика стоит в центре круга.
2.	Воспитатель: Ну-ка, дети не зевайте, От зайчишки убегайте!	Дети убегают от зайчика

ЕДИМ ИСКАТЬ ДРУЗЕЙ

Цель – развивать двигательное воображение в передаче образов



Описание игры:

<i>№</i>	<i>музыкальный отрывок</i>	<i>содержание</i>
1.	«Мы на поезде поедem...» <i>1-й куплет</i>	Ходьба в колонне, с круговыми движениями рук
2.	«Самолетом полетели...» <i>2-й куплет</i>	Ходьба на носках врассыпную, руки в сторону
3.	«На автобусе поедem...» <i>3-й куплет</i>	Ходьба, высоко поднимая колени, в руках кольцо - «руль».
4.	«Пароход зовет нас в море...» <i>4-й куплет</i>	Ходьба пристанными шагами по кругу
5.	«Мы нашли себе друзей, подружек...» <i>5-й куплет</i>	Дети находят себе пару. Ходьба парами друг за другом

*МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ*

для детей 5-7 лет



ПУЗЫРЬКИ

Цель – сплочение детского коллектива, установление доверительного контакта.



Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	1-й музыкальный отрывок	Участники становятся спинами друг к другу, сцепляются локтями. Получается «пузырёк». Надо дойти до конца комнаты и вернуться обратно т.о. Нельзя сталкиваться с другими пузырьками, иначе они лопнут и выйдут из игры.

ЛАВАТА

Цель – сплочение детского коллектива, установление доверительного контакта.



Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	1-й музыкальный отрывок	<i>Дети встают в круг и поют</i> Мои ручки (ручки - ножки- ушки- нос). хороши, хороши, хороши. Мои ручки хороши, а у соседа лучше
2.	2-й музыкальный отрывок <i>Припев и проигрыш</i>	Танец танцуем мы, тра-та-та, тра-та-та, Танец весёлый наш – это «Лавата» <i>Передвигаются, держась за те части тела, о которых поётся в песне.</i>

КАПЕЛЬКИ – РУЧЕЙКИ

Цель – упражнять в перестроении парами, тройками, четверками, в круг



Описание игры:

<i>№</i>	<i>музыкальный отрывок</i>	<i>содержание</i>
1.	Капли весело играли, Звонко прыгали, скакали	Бег врассыпную
2.	Ну-ка, капли не зевайте. Быстро парами вставайте	Дети находят пару. Бег парами
3.	Вдруг раздался страшный гром, Капли! Тройками встаём!	Бег тройками
4.	Наши капли разбежались – И четвёрками собрались. Так из капелек воды Появились ручейки.	Бег четверками
5.	Ручейки объединяйтесь! Речкой быстрой превращайтесь!	Дети объединяются в общий круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки

ШАТЕР

Цель – развивать внимание, быстроту, установление доверительного контакта



Участники игры делятся на 3-4 группы. Каждая подгруппа образует круг по углам площадки. В центре каждого круга ставится стул, на котором вешают платок с узорами.

Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	1-й музыкальный отрывок	Дети берутся за руки, идут по кругу вокруг своего стула
2.	2-й музыкальный отрывок	Дети перестраиваются в один общий круг. Взявшись за руки, подскоками двигаются по кругу.

С окончанием музыки дети быстро бегут к своим стульям, берут платки и натягивают их над головами в виде шатра (крыши). Выигрывает та группа, которая первой построит шатёр.

ЧЕЙ КРУГ БЫСТРЕЕ СОБЕРЕТСЯ

Цель – развивать восприятия музыки, внимания, быстроты реакции



Дети образуют 4 кружка. В середине каждого круга стоит ребёнок-ведущий, в руках у него платочек (у каждого свой цвет).

Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	1-й музыкальный отрывок	Дети идут по кругу, ведущие помахивают платочком.
2.	2-й музыкальный отрывок	Все (и ведущие тоже) бегают по залу. В конце такта присаживаются и закрывают глаза.
3.	Без музыки	Ведущие перебегают в другие уголки, меняются местами, и поднимают вверх платочки.
4.	3-й музыкальный отрывок	Дети бегут к своему ведущему и становятся вокруг него, взявшись за руки. Выигрывает тот кружок, который собрался первым.

КАПУСТА

Цель – развивать ловкость, выдержку, внимание



В середину хороводного круга играющие складывают свои ленты, пояса, платки (можно просто листы белой бумаги). Выбранный заранее «хозяин капусты» стережет ее.

Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	Я на камушке сижу, Мелки кольшшки тешу, Мелки кольшшки тешу, Огород свой горожу. Чтоб сюда не забегали И капусту не украли. Волк и лисица, Бобер, куница.	Дети идут по кругу
2.	2-й музыкальный отрывок проигрыш	Хоровод рассыпается, и каждый старается ухватить «кочан капусты».

«Хозяин» не дремлет, и тот, кого он успеваеет запятнать, при повторе игры вместе с ним сторожит «огород».

РУЧЬИ, ВЫ КУДА?

Цель – развивать ловкость, выдержку, внимание



Двое детей делают «ворота» и договариваются, кто будет «солнцем», а кто «месяцем».

Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	Как из-под горы Всё бегут, бегут ручьи. Ручьи, вы куда? Закрывайте ворота.	Дети идут цепочкой через «ворота».
2.	проигрыш	На последнем слове ведущие опускают руки, пойманный становится к «солнцу» в круге, а следующий пойманный становится к «месяцу».

Игра продолжается, пока цепочка не закончится. Затем колонна «солнца» мерится силой с колонной «месяца» (перетягивание).

КОЛПАЧОК И ПАЛОЧКА

Цель – развивать слуховой анализатор, внимание, наблюдательность



Один из детей выходит в центр круга с палкой в руках, надевает на голову колпачок так, чтобы он спускался до самого носа, прикрывая глаза. Остальные дети держаться за руки, образуя круг.

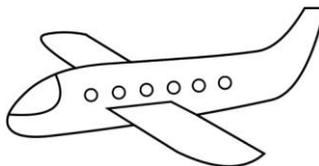
Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	Раз, два, три, четыре, пять – Будет палочка стучать, - Скок, скок, скок. Угадай, чей голосок?	Дети идут по кругу Ведущий стучит палочкой Показывает палочкой на одного из детей, стоящего в кругу.
2.	без музыки	Ребенок, на которого указала палочка, говорит три последних слова: «Скок. Скок, скок»

После этого ведущий отгадывает. Если угадал, выбирает другого ведущего.

ЛЕТЧИКИ (с элементами зверобатки)

Цель – развивать внимание, двигательное воображение, выполнять упражнения зверобатки в соответствии с темпом музыки



Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	1-я часть «Кенгуру»	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба в парах друг за другом. Первый ставит руки в стороны, второй – руки на плечи впереди стоящего. • Сидя, лицом друг другу, ноги врозь, взявшись за руки. Выполнять попеременные перетягивания друг друга вперед и назад
2.	2-я часть «Пингвины»	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба на носках в парах друг за другом, руки в стороны. • Ходьба в полном приседе в парах
3.	3-я часть «Обезьянки»	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба на пятках в парах друг за другом. • Полный сед, руки и ноги согнуты. Быстро передвигаться
4.	4-я часть «Змеи»	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба приставными шагами в парах, лицом друг другу, руки в стороны. • Лежа на животе, упираясь в пол руками. Выпрямить руки, хорошо прогнуться.
5.	5-я часть «Тигры»	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба в полуприседе в парах друг за другом. • Ходьба на четвереньках с поворотом вокруг себя
6.	6-я часть «Дельфины»	<ul style="list-style-type: none"> • Бег в парах друг за другом, второй держится за плечи • Лежа на животе, руки вытянуть вперед. Приподнять ноги и руки и вернуться в и.п.

7.	7-я часть «Черепахи»	<ul style="list-style-type: none"> • Бег в парах, двумя колоннами. • Сидя на пятках, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться головой пола и вернуться в и.п.
8.	8-я часть «Слоны»	<ul style="list-style-type: none"> • Бег в колонне с изменением направления • Стоя на высоких четвереньках. Попеременно поднимать руки вперед
9.	9-я часть	Ходьба в колонне, руки в стороны

ЗАМРИ И ОТОМРИ

Цель – упражнять в сохранении равновесия после непродолжительного выполнения движений, начинать движения в соответствии с текстом музыкального произведения



- 36

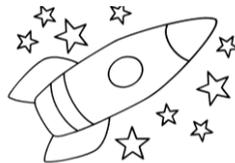


Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	1-2-3-й куплеты	Дети начинают двигаться, бегать, подпрыгивать, танцевать в соответствии с темпом музыки
2.	«Давай замри!»	Все игроки должны остановиться и замереть в той позе, в которой их застала команда.
3.	«И отомри!»	Дети снова начинают произвольные движения до следующей команды «Замри!».

Я – РАКЕТА (игра на ускорение)

Цель – развивать внимание, наблюдательность, зрительный и двигательный анализаторы, координацию движений



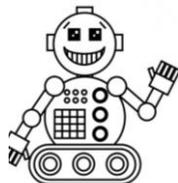
Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	Я – ракета (2 раза)	Дети показывают руками на себя и поднимают руки «домиком» над головой
2.	«Полетела в космос» (2 раза)	Движение рук сверху - вниз, кисти
3.	«Раз - стыковка» «Два – стыковка»	«Раз» - руки, согнутые в локтях, в вертикальном положении на уровне груди развести в стороны. «Стыковка» - соединить руки
4.	«А вокруг планеты...»	Вращательные движения рук вперед и назад
5.	«Солнце и Луна»	«Солнце» - показать ладошку, широко раскрыв пальцы. «Луна» - показать кулачок

Игра повторяется 5 раз с ускорением

РОБОТЫ И ЗВЕЗДОЧКИ

Цель – развивать импровизационные способности; упражнять в сохранении равновесия после непродолжительных движений.



Мальчики – «роботы», девочки – «звездочки».

Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	1-й музыкальный отрывок «Роботы»	Мальчики танцуют и двигаются как роботы, девочки стоят. С окончанием музыки «роботы» должны замереть в какой-нибудь позе.
2.	2-й музыкальный отрывок «Звездочки»	Как только музыка меняется, девочки двигаются как звездочки, стараясь не задеть «роботов». С окончанием музыки приседают, замирают.

С каждым разом музыкальные отрезки становятся все короче и требуют большого внимания.

ЧАСИКИ ТЫДЫЩ

Цель – развивать импровизационные способности; упражнять в сохранении равновесия, быстроту, ловкость.



Выбираются Фиксики. Количество фиксиков зависит от количества играющих детей, примерно на 10 человек - 1 фиксик. Фиксики стоят в стороне и ждут, когда сломаются часы.

Остальные дети – часики.

Описание игры:

№	музыкальный отрывок	содержание
1.	Песенка фиксиков «Часики»	Дети-часики ходят врассыпную по залу, изображая часики.
2.	Звук ломающихся часов	Дети-часики замирают и стоят до тех пор, пока их не отремонтируют фиксики.
3.	Под песенку фиксиков «Тыдыщ»	Дети-фиксики подбегают к детям-часикам, дотрагиваются до них, чтобы их отремонтировать. Отремонтированные часики бегут по залу друг за другом. Если фиксики не успели отремонтировать кого-то, то эти дети стоят на месте. <i>Выигрывает тот Фиксик, который больше всех отремонтирует часиков</i>

Усложнение.

Перед игрой можно рассказать, что часики бывают настенные, напольные, наручные, башенные и т.д.

Под звук ломающихся часиков дети могут изображать те или иные часы:

- башенные – поднять руки вверх;
- настенные - положить руки на пол,
- напольные – присесть, руки на полу;
- ручные – взять себя за запястье.

Чтобы отремонтировать часы, Фиксики должны коснуться руками рук играющих

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА



Компонент «Ритмическая гимнастика» направлен на развитие физических качеств, координационных способностей и функциональных возможностей организма ребенка, т.е. на его физиологическую сущность.

Для этого используются:

- основные виды движений;
- общеразвивающие упражнения;
- строевые упражнения;
- элементы стретчинга;
- элементы пальчиковой гимнастики

Перечисленные средства объединяются в определенной последовательности и связаны с музыкой.

Для каждой возрастной группы дошкольников предлагаются преемственные базовые сюжетные комплексы ритмической гимнастики, на основе которых планируются физкультурные занятия и утренняя гимнастика



*Музыкальные произведения
представлены на CD-диске,
в разделе*

«Ритмическая гимнастика»

Комплексы ритмической гимнастики состоят из простых базовых упражнений, в качестве которых можно использовать для организации флешмоб-зарядки в детском саду.

Флешмоб – это «танец по показу», в процессе которого дети получают колоссальный заряд энергии, удовольствие и бодрое настроение

*РИТМИЧЕСКАЯ
ГИМНАСТИКА*

для детей 4-5 лет

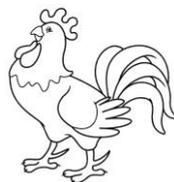


ПОМОЩНИКИ



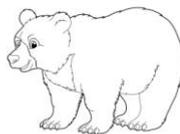
<i>№</i>	<i>Название упражнения</i>	<i>Музыкальный фрагмент</i>	<i>Исходное положение</i>	<i>Выполнение упражнения</i>
1.	«Помогать маме и несколько не устанем»	<i>1-я часть</i>	И. п. – ноги на узкой дорожке, руки на пояс	Наклонить голову и вернуться в и. п.
2.	«Вытираем пыль»	<i>2-я часть</i>	И. п. – тоже, руки «полочкой»	Развести руки в стороны, ладошки вниз и вернуться в и. п.
3.	«Подметаем пол»	<i>3-я часть</i>	И. п. – ноги врозь, наклониться вперед	Движение руками вправо-влево, ноги прямые
4.	«Поливаем цветы»	<i>4-я часть</i>	И. п. – о. с., руки на пояс	Присесть, развести колени в стороны и вернуться в и. п.
5.	«Пылесосим»	<i>5-я часть</i>	И. п. – тоже, руки на уровне пояса, ладонями вниз	Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, коснуться коленом правой (левой) ладони. Вернуться в и. п.
6.	«Помоем посуду»	<i>6-я часть</i>	И. п. – ноги врозь, руки на пояс	Прыжки «ноги вместе – ноги врозь» в чередовании с ходьбой

ПЕТУШОК



№	Название упражнения	Музыкальный фрагмент	Исходное положение	Выполнение упражнения
1.	«Чистим перышки»	<i>1-я часть</i>	И. п. – ноги на узкой дорожке, руки сжаты в кулачок перед грудью	Разжать пальчики, широко раскрыв ладошки и вернуться в и. п.
2.	«Вот какие крылья у Петушка»	<i>2-я часть</i>	И. п. – тоже, руки за спиной	Развести руки в стороны, ладошки вниз и вернуться в и. п.
3.	«Вот какой хвост у Петушка»	<i>3-я часть</i>	И. п. – ноги врозь, руки опущены, кисти рук разведены в стороны	Повороты вправо-влево
4.	«Петушок пьет воду»	<i>4-я часть</i>	И. п. – ноги врозь, руки опущены	Наклониться вперед, не сгибая ног в коленях, руки отвести назад
5.	«Важно ходит Петушок»	<i>5-я часть</i>	И. п. – ноги на узкой дорожке, руки опущены	Ходьба на месте, высоко поднимая колени и похлопывая себя по бедрам руками
6.	«Петушок радуется»	<i>6-я часть</i>	И. п. – ноги на узкой дорожке, руки на пояс	Прыжки на двух ногах н

ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ
(с теннисной ракеткой)



№	Название упражнения	Музыкальный фрагмент	Исходное положение	Выполнение упражнения
1.	«Мишки по лесу гуляли, Мишки шишки собирали»	<i>проигрыш</i>	И.п. – ноги врозь, руки за спиной, в правой руке ракетка	Проверить осанку и И.П. детей
		<i>1-й куплет</i>	И. п. – тоже, левая рука за спиной, правая с ракеткой вытянута вперед.	Поворачивать кисть, рисуя круг. <i>На проигрыш</i> – переложить в левую руку
2.	«Мишки шишки вверх подняли, над головкой покачали»	<i>2-й куплет</i>	И п. – тоже, ракетка в двух руках над головой	Наклон вправо и вернуться в и. п. Тоже в левую сторону
3.	«Шишки на пол все положим...»	<i>3-й куплет</i>	И. п. – ноги слегка врозь, руки на пояс, ракетка на полу	Присесть, положить ладони на ракетку; вернуться в и. п.
4.	«Дружно на пол сели Мишки»	<i>проигрыш</i>	И. п. - тоже	Перешагнуть ракетку, сесть на ракетку
		<i>4-й куплет</i>	И. п. - сесть на ракетку, упор руками сзади, ноги согнуть в коленях	Отталкиваясь руками и ногами, вращаться в одну, затем в другую сторону
5.	«Дружно Мишенки сидели, во все стороны глядели»	<i>5-й куплет</i>	И. п. – тоже, ноги выпрямить	Сгруппироваться, обнять колени руками, спрятать нос в колени. Вернуться в и. п.

6.	«Мишки шишками играли...»	с	6-й куплет	И. п. – стоя возле ракетки, руки на пояс	Прыжки на двух ногах вокруг ракетки.
			проигрыш		Ходьба вокруг ракетки

ЧЕРВЯКИ

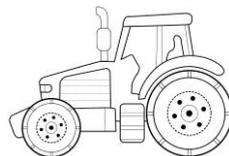


№	Название упражнения	Музыкальный фрагмент	Исходное положение	Выполнение упражнения
1.	«Вот у нас есть две руки...»	1-я часть	И. п. – ноги на узкой дорожке, руки вперед, ладонями вниз	Поворачивать ладони
2	«Танец червяков»	2-я часть	И.п. – тоже	Делать вытянутыми руками волны «червяков»
3.	«Будем хвостиком вилять»	3-я часть	И.п. – тоже, руки опущены	Присесть, «повилять хвостиком»
4.	«Руки можно раскачать»	4-я часть	И.п. - тоже	Махи руками вверх-вниз
5.	«Ножкой можно покачать»	5-я часть	И.п. - ноги согнуты в коленях	махи ногами поочередно
6.	«Пальчиками можно поболтать»	6-я часть	И.п. – вытянуть руки вперед	Сгибать и разгибать пальцы
7.	«Каблучками постучать»	7-я часть	И.п. - тоже	Топать на месте
8.	«Носиками помотать»	8-я часть	И.п. – тоже	Наклониться вперед, указательным пальцем дотронуться до носа
9.	«Головами покивать»	9-я часть	И.п. - тоже	Наклоны головы вперед

СИНИЙ ТРАКТОР



- 5



№	Название упражнения	Музыкальный фрагмент	Исходное положение	Выполнение упражнения
1.	«Вот у дома с красной крышей»	<i>1-я часть 1 куплета</i>	И. п. – стоя в колонне по кругу	Ходьба в колонне по одному
	«Лошадка»	<i>2-я часть 1 куплета</i>	И. п. – стоя лицом в круг, узкая стойка, руки согнуты перед грудью, кисти в кулак	Присесть, руки выпрямить вперед и вернуться в и. п.
	«Сено»	<i>3-я часть 1 куплета</i>	И. п. - тоже	Вращение рук перед грудью
2.	«Вот у дома с желтой крышей»	<i>1-я часть 2 куплета</i>	И. п. – стоя в колонне по кругу, руки «крышей» над головой	Ходьба на носках по кругу друг за другом
	«Собачка»	<i>2-я часть 2 куплета</i>	И. п. – стоя лицом в круг, сидя на пятках, кисти рук перед грудью («лапы собаки»)	Встать на колени, кисти рук поставить на макушку головы («уши собаки») и вернуться в и. п.
	«Косточка»	<i>3-я часть 2 куплета</i>	И. п. – сидя, руки в упоре сзади, ноги прямые	Поднять ноги вверх с опорой на руки и вернуться в и. п.
3.	«Вот у дома с синей крышей»	<i>1-я часть 3 куплета</i>	И. п. – стоя в колонне по кругу, руки «крышей» над головой	Ходьба на пятках по кругу друг за другом
	«Овечка»	<i>2-я часть 3 куплета</i>	И. п. – опора на ладони и колени	Ползание на средних четвереньках по кругу

	«Травка»	<i>3-я часть 3 куплета</i>	И. п. – тоже	Ползание на средних четвереньках с поворотом вокруг себя
4.	«Этот дом с зеленой крышей»	<i>1-я часть 4 куплета</i>	И. п. – стоя в колонне по кругу, руки «крышей» над головой	Ходьба с высоким подниманием колен по кругу друг за другом
	«Жираф»	<i>2-я часть 4 куплета</i>	И. п. – стоя лицом в круг, узкая стойка, руки опущены	Встать на носки, руки вверх, ладшки вместе
	«Листочки»	<i>3-я часть 4 куплета</i>	И. п. – тоже, одна рука вверх, другая опущена	Смена положение рук
5.	«Крыша светло-голубая»	<i>1-я часть 5 куплета</i>	И. п. – стоя в колонне по кругу, руки «крышей» над головой	Ходьба на внешней стороне стопы по кругу
	«Обезьянка»	<i>2-я часть 5 куплета</i>	И. п. – стоя лицом в круг, ноги врозь, руки за голову, локти развести в стороны	Наклон вправо, вернуться в и. п. Тоже в левую сторону
	«Банан»	<i>3-я часть 5 куплета</i>	И. п. – тоже, руки опущены	Наклониться вперед, коснуться пяток, ноги прямые, зафиксировать положение
6.	«Вот оранжевая крыша»	<i>1-я часть 6 куплета</i>	И. п. – стоя в колонне по кругу, руки «крышей» над головой	Ходьба вполуприседе, по кругу друг за другом
	«Мышки»	<i>2-я часть 6 куплета</i>	И. п. – стоя лицом в круг, узкая стойка, руки на пояс	Присесть, обхватить руками колени и вернуться в и. п.
	«Сыр»	<i>3-я часть 6 куплета</i>	И. п. – стоя на высоких	Согнуть правую (левую) ногу в колене и

			четвереньках	вернуться в и. п.
7.	«Трактор к дому подъезжает...»	<i>1-я часть 7 куплета</i>	И. п. – стоя лицом в круг, руки согнуты в локтях	Ходьба на месте с выполнением круговых движений рук с боку
	«А мы трактор заведем, на заправку отвезем»	<i>2-я часть 7 куплета</i>	И. п. – о. с., руки на пояс	Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки ноги вместе - ноги врозь
		<i>проигрыш</i>	И. п. – о. с., руки опущены	Ходьба на месте

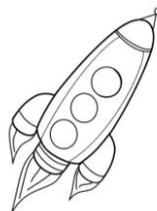
МАШИНА ЗАРЯДКА



<i>№</i>	<i>Название упражнения</i>	<i>Музыкальный фрагмент</i>	<i>Исходное положение</i>	<i>Выполнение упражнения</i>
1.	«Солнышко»	<i>проигрыш</i>	И. п. – ноги на узкой дорожке, руки к плечам	Руки в стороны, вернуться в и. п. Руки вверх – и. п.
2.	«Зайцы встали по порядку, зайцы делают зарядку»	<i>1-й куплет и припев</i>	И. п. – ноги врозь, руки на пояс	Наклон вправо, левую руку наклонить вправо и положить на голову. Вернуться в и. п. Тоже в левую сторону
3.	«Рядом ежик травку топчет»	<i>2-й куплет</i>	И. п. – ноги на узкой дорожке, руки в «замок»	Ходьба, высоко поднимая колени, одновременно выполнять движения пальцами: выпрямить – в «замок»
4.	«Топ, топ...»	<i>припев</i>	И. п. – сидя, упор руками	Отталкиваться руками и ногами, вращаться в одну и другую сторону
5.	«Ежик греется на солнышке»	<i>проигрыш</i>	И. п. - тоже	Поднять корпус тела и вернуться в и. п.
6.	«А лягушки на кувшинке дружно выпрямили спинки»	<i>3-й куплет</i>	И. п. – ноги врозь, руки перед грудью, пальцы врозь	Полуприседания

7.	«Кач, кач...»	<i>припев</i>	И. п. - тоже	Раскачивание вправо-влево, отрывая ноги от пола
8.	«Ладно, хватит заниматься, побежали заниматься»	<i>4-й куплет</i>	И. п. – руки согнуты в локтях	Бег на месте, «умывание»
9.	«Веселая зарядка»	<i>проигрыш</i>	И. п. – тоже, руки на пояс	Прыжки «ноги вместе – ноги врозь»

МОЖНО В КОСМОС УЛЕТЕТЬ...



№	Название упражнения	Музыкальный фрагмент	Исходное положение	Выполнение упражнения
1.	«Если очень захотеть, можно в космос улететь»	1-й куплет	Построение в круг, взявшись за руки	Ходьба по кругу. Ходьба на носках
2.	«Звезды»	припев	И. п. - стоя лицом в круг, узкая стойка, руки за спиной	Поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, ладонь широко раскрыть, пальцы врозь
3.	«Нужно быть здоровым и ни капли не болеть»	2-й куплет	И. п. – стоя в колонне по кругу, присесть, руки на коленях	Ходьба по кругу в полуприседе, руки на коленях
4.	«Планеты»	припев	И. п. - стоя лицом в круг, узкая стойка, руки к плечам	Вращение рук, согнутых в локтях, вперед и назад
5.	«Только надо маму слушать и немного повзрослеть»	3-й куплет	И. п. – стоя в колонне по кругу, руки «домиком» над головой	Ходьба по кругу на пятках
6.	«Луна»	припев	И. п. – стоя лицом в круг, ноги врозь, руки на пояс	Наклон вправо, правой рукой достать пятку правой ноги и вернуться в и. п.

				Тоже в левую сторону
7.	«Только управлять ракетой нужно как-нибудь суметь»	<i>4-й куплет</i>	И. п. – стоя в колонне по кругу, руки «полочкой»	Ходьба мелкими шагами
8.	«Солнце»	<i>припев</i>	И. п. – стоя лицом в круг ноги слегка врозь, руки в стороны	Присесть, обхватив руками колени и вернуться в и. п.
9.	«Если очень захотеть, можно в космос улететь»	<i>4-й куплет</i>	И. п. – стоя в колонне по кругу, руки «домиком» над головой	Ходьба, высоко поднимая колени
10.	«Крутятся планеты»	<i>припев</i>	И. п. - стоя лицом в круг, руки на пояс	Прыжки с поворотом вокруг себя <i>На проигрыши – ходьба на месте.</i> <i>В конце присесть – «ракета приземлилась»</i>

СПОРТОМ ЗАНИМАЕМСЯ



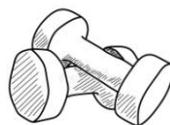
№	Название упражнения	Музыкальный фрагмент	Исходное положение	Выполнение упражнения
1.	«Скачет лягушонок»	<i>1-й куплет</i>	И. п. – ноги врозь, руки в кулачках перед грудью	Руки выпрямить вперед, ладони хорошо раскрыть, пальцы врозь
2.	«Лягушонок плавает»	<i>проигрыш</i>	И. п. – тоже, руки на пояс	Наклон вправо, левую руку выпрямить и потянуться вправо, вернуться в и. п. Тоже в левую сторону
3.	«Быстрая синица»	<i>2-й куплет</i>	И. п. - тоже	Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях, руки отвести назад. Вернуться в и. п.
4.	«Синица клюет зерна»	<i>проигрыш</i>	И.п. – тоже, руки на пояс	Присесть, руки вперед. Вернуться в и.п.
5.	«Прыгает козленок...»	<i>3-й куплет и проигрыш</i>	И.п. – тоже, указательные пальцы приставить к голове – «рожки»	Прыжки на двух ногах на месте с переходом на ходьбу

*РИТМИЧЕСКАЯ
ГИМНАСТИКА*

для детей 5-6 лет

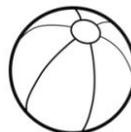


ВЕСЕЛЫЙ ТРЕНАЖЕР



№	Название упражнения	Музыкальный фрагмент	Исходное положение	Выполнение упражнения
1.	«Моталочка»	<i>Прогреш и 1-я часть</i>	И. п. – о. с., руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты в кулаки	Вращательные движения рук вперед и назад
2.	«Силачи»	<i>2-й часть</i>	И. п. – о. с., руки в стороны, ладонями вверх	Резко согнуть руки к плечам, кисти сжать в кулак и вернуться в и. п.
3.	«Обнималочка»	<i>3-я часть</i>	И. п. – ноги врозь, руки в стороны	Поворот туловища вправо, обнять себя за плечи; вернуться в и. п. То же в левую сторону
4.	«Хлопушка»	<i>4-я часть</i>	И. п. – о. с., руки в стороны	Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, одновременно сделать хлопок под коленом и вернуться в и. п.
5.	«Бабочка»	<i>5-я часть</i>	И. п. – сидя, стопы ног соединены	Движение ног вверх-вниз
6.	«Велосипед»	<i>6-7-я часть</i>	И. п. – лежа на спине, руки за головой	Упражнение «Велосипед»
7.	«Клоуны»	<i>8-9-10-я часть</i>	И. п. – одна нога вперед, другая сзади, руки на пояс	Прыжки со сменой ног в чередовании с ходьбой

БУГИ – ВУГИ
(с мячом)



№	Название упражнения	Музыкальный фрагмент	Исходное положение	Выполнение упражнения
1.	«Поздраваемся»	<i>Проигрыш</i>	И. п. – о. с., руки с мячом опущены	Опустить голову вниз и вернуться в и. п.
2.	«Воздушный шар»	<i>1-й часть</i>	И. п. – то же	Руки с мячом вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п.
3.	«Дорожка»	<i>2-я часть</i>	И. п. – ноги врозь, мяч у груди	Поворот вправо, одновременно руки с мячом выпрямить и вернуться в и. п. Тоже в левую сторону
4.	«Колобок»	<i>3-я часть</i>	И. п. – ноги врозь, мяч на полу	Прокатывание мяча от правой руки к левой руке, ноги прямые
5.	«Тучка»	<i>4-я часть</i>	И. п. – ноги на узкой дорожке, руки с мячом у груди	Присесть, не отрывая пяток от пола, руки с мячом выпрямить вперед и вернуться в и. п.
6.	«Бабочка»	<i>5-я часть</i>	И. п. – сидя, стопы ног соединены, мяч на голове	Движение ног вверх-вниз
7.	«Мост»	<i>6-я часть</i>	И. п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч между колен	Поднять корпус тела вверх и вернуться в и. п.

ЗАРЯДКА
(с теннисной ракеткой)



<i>№</i>	<i>Название упражнения</i>	<i>Музыкальный фрагмент</i>	<i>Исходное положение</i>	<i>Выполнение упражнения</i>
1.	«Незнайка»	<i>Проигрыш</i>	И. п. – о. с., руки с ракеткой опущены	Поднять плечи вверх и вернуться в и. п.
2.	«Начинаем с пустяка, тянемся до потолка»	<i>1-й часть</i>	И. п. – то же	Поднять руки с ракеткой вверх, хорошо потянуться и вернуться в и. п.
3.	«И стоим не руки в брюки, перед грудью ставим руки»	<i>2-я часть</i>	И. п. – то же, ракетка в одной руке, руки перед грудью	Рывки руками перед грудью
4.	«Повторим рывки руками»	<i>3-я часть</i>	И. п. – ноги врозь, руки с ракеткой перед грудью	Поворот вправо, одновременно руки с ракеткой выпрямить и вернуться в и. п. Тоже в левую сторону
5.	«Наклоны»	<i>4-я часть</i>	И. п. – ноги врозь, ракетка в правой (левой) руке, левая (правая) на пояс	4 наклона влево, руку с ракеткой потянуть вверх. Тоже в левую сторону
6.	«Кажется, что вертится ветренная мельница»	<i>5-я часть</i>	И. п. – стоя на коленях, хват ракетки одной рукой	Одновременно отвести правую ногу в сторону, руки в стороны; вернуться в и. п. Тоже с левой ноги

7.	«Отдышались и все вместе мы попрыгаем на месте»	<i>6-я часть</i>	И. п. – ракетка на полу	Прыжки на правой ноге
8.	«Танцевалочка»	<i>1-й проигрыш</i>	И. п. – ноги слегка врозь, руки согнуты в локтях, ракетка на полу	Движение «Теркин»
9.	«Приседалочка»	<i>2-й проигрыш</i>	И. п. – о. с., руки на поясе, ракетка на полу	Присесть, разводя колени, ладошки положить на ракетку и вернуться в и. п.
10.	«Мы попрыгаем на месте»	<i>3-й проигрыш</i>	И. п. – ракетка на полу	Прыжки на левой ноге

МЫ СО СПОРТОМ ДРУЖИМ!



<i>№</i>	<i>Название упражнения</i>	<i>Музыкальный фрагмент</i>	<i>Исходное положение</i>	<i>Выполнение упражнения</i>
1.	«Гимнасты»	<i>проигрыш</i>	И. п. – о. с.	Одновременно отвести в сторону правую руку и правую ногу на носок; вернуться в и. п. Тоже в левую сторону
2.	«Боксеры»	<i>1-й часть</i>	И. п. – ноги врозь, руки на пояс	Поворот туловища вправо, одновременно левую руку (кисть сжата в кулак) выпрямить вправо - «Удар боксерской перчаткой» и вернуться в и. п. Тоже в левую сторону
3.	«Штангисты»	<i>2-я часть</i>	И. п. – то же, руки (кисти сжаты в кулак) к плечам	Наклон туловища вперед, не сгибая колени, поставить кулаки рук на пол и вернуться в и. п.
4.	«Вратарь»	<i>3-я часть</i>	И. п. – о. с., руки на пояс	Выпад правой ногой, обе руки положить на правое колено и вернуться в и. п. Тоже в левую сторону
5.	«Пловцы»	<i>4-я часть</i>	И. п. – ноги слегка врозь, руки вверх	Присесть, не отрывая пяток от пола, одновременно отвести руки назад и вернуться в и. п.

6.	«Хоккеисты»	<i>5-я часть</i>	И. п. – сидя, ноги прямые, руки в упоре сбоку	Поднять прямые ноги под углом 45, носки ног на себя и вернуться в и. п.
7.	«Велосипедист»	<i>проигрыш</i>	И. п. – лежа на спине, руки за головой	Упражнение «Велосипед»
8.	«Футболисты»	<i>6-я часть</i>	И. п. – ноги вместе, руки на пояс	Прыжки в чередовании с ходьбой: - вправо-влево; -вперед-назад; - на месте

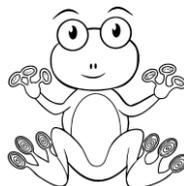
ШАЛУНИШКИ



№	Название упражнения	Музыкальный фрагмент	Исходное положение	Выполнение упражнения
1.	«Разминка»	<i>проигрыш</i>	И. п. – о.с., руки опущены и прижаты к туловищу	Поворот головы вправо (влево), вернуться в и.п.
2.	«Подушечка»	<i>1-й куплет</i>	И. п. – тоже	Правую руку в сторону, положить правое ухо на плечо
3.	«Птицы»	<i>Припев</i>	И.п. – тоже, руки на плечи	Попеременно поднимать руки, согнутые в локтях. <i>На повторе:</i> - локти свести перед грудью и отвести назад
4.	«Зонтик»	<i>проигрыш</i>	И.п. – ноги врозь, руки на пояс	Наклон вправо, рука левая вверх; вернуться в и.п. Тоже в левую сторону
5.	«Корзина»	<i>2-й куплет</i>	И.п. – тоже, руки в стороны	Наклон вперед, руки скрестить и коснуться пальцами рук носков ног
6.	«Барабан»	<i>Припев</i>	И.п. – ноги слегка врозь, руки на пояс	Одновременно поднять правую ногу, согнутую в колене, ударить по колену левой рукой («перекрестное движение») и вернуться в и.п. Тоже с левой ноги

7.	«Штанишки»	<i>3-й куплет</i>	И.п. – присесть, руки касаются пола	Подняться на носки, руки вверх и вернуться в и.п.
8.	«Прыгай и хлопай»	<i>припев</i>	И.п. – о.с.	Прыжки вперед-назад, с хлопками перед собой и за спиной

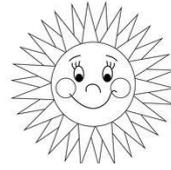
ЛЯГУШОНОК



№	Название упражнения	Музыкальный фрагмент	Исходное положение	Выполнение упражнения
1.	«Лягушонок»	1-й музыкальный отрывок	И. п. – ноги врозь, руки опущены	Движение рук «скрестно - врозь»
2.	«Лягушонок плывет»	2-й музыкальный отрывок	И. п. – ноги врозь, руки на пояс	Наклон вправо, левую руку выпрямить и потянуться вправо, вернуться в и. п. Тоже в левую сторону
3.	«Лягушонок ловит мошек»	3-й музыкальный отрывок	И.п. – тоже	Наклон туловища вперед, вернуться в и. п. Наклон туловища назад, вернуться в и. п.
4.	«Лягушонок сидит на кочке»	4-й музыкальный отрывок	И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью, ладонь широко раскрыта, пальцы врозь	Присесть, колени врозь, руки положить на пол между колен
5.	«Лягушонок греет лапки»	5-й музыкальный отрывок	И.п. – сидя, ноги приподнять под углом 45, руки в упоре сбоку	Приподнять невысоко прямые ноги. Движение ног «скрестно – врозь»

6.	«Лягушонок греет спинку на солнышке»	<i>6-й музыкальный отрывок</i>	И. п. – лежа на животе, упор на прямые руки	Поочередное сгибание ног
7.	«Лягушонок прыгает»	<i>7-й музыкальный отрывок</i>	И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью, ладонь раскрыта, пальцы врозь	Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой
8.	«Лягушонок отдыхает»	<i>8-й музыкальный отрывок</i>	И.п. – ноги врозь, положение рук тоже, как в предыдущем упражнении	Раскачивание туловища, не отрывая ног от пола

СОЛНЫШКО ЛУЧИСТОЕ



№	Название упражнения	Музыкальный фрагмент	Исходное положение	Выполнение упражнения
1. 2.	«Эй, лежебоки, ну-ка, вставайте!!»	<i>Проигрыш,</i>	И.п.- о.с.	Ходьба на месте
3.	«Начинаем. Все готовы?»	<i>1-й куплет 2-я часть</i>	И.п. – тоже, руки опущены	Руки вперед. Вверх, в стороны, и.п.
4.	«Солнышко лучистое любит скакать»	<i>припев</i>	И.п. – ноги врозь, слегка наклонить туловище вперед, ноги прямые	Движение руками «скрестно – врозь»
5.	«Все разрабатываем руки...»	<i>2-й куплет</i>	И.п. – ноги врозь, руки на пояс	Поворот вправо, левую руку выпрямить. Тоже в левую сторону
6.	«Солнышко лучистое любит скакать»	<i>припев</i>	И.п. – о.с., руки на пояс	Прыжки на двух ногах вправо-влево
7.	«Нужно пополам согнуться и руками земли коснуться»	<i>3-й куплет</i>	И. п. – тоже, руки вверх	Наклониться вперед, коснуться руками пальцев ног и вернуться в и.п. Ноги в коленях не сгибать
8.	«Солнышко лучистое любит скакать»	<i>припев</i>	И.п. – одна нога впереди, другая сзади	Прыжки со сменой ног
9.	«Стали тихо на носочки, тянем	<i>4-й куплет</i>	И.п. – о.с., руки опущены	Подняться на носки, руки через стороны

	руки, что есть мочи»			вверх, зафиксировать положение
9.	«Солнышко лучистое любит скакать»	<i>припев</i>	И.п. – ноги врозь. Руки на пояс	Прыжки «скрестно – врозь» В конце перейти на ходьбу

*РИТМИЧЕСКАЯ
ГИМНАСТИКА*

для детей 6-7 лет



УТРО НАЧИНАЕТСЯ



№	Название упражнения	Музыкальный фрагмент	Исходное положение	Выполнение упражнения
1.	«Город просыпается»	1-й куплет	И.п. – о.с.	Одновременно отвести правую (левую) руку в сторону и наклонить голову к правому (левому) плечу; вернуться в и.п.
2.	«Здравствуй, утро!»	припев	И.п. – о.с.	Поднять руки за голову, вверх, за голову и вернуться в и.п.
3.	«Город улыбается»	2-й куплет	И.п. – ноги врозь, руки на пояс	Наклон вправо, правой рукой коснуться пятки правой ноги и вернуться в и.п. То же к левой ноге.
4.	«На солнечных качелях»	припев	И.п. – тоже, в стороны	Поворот вправо, левую руку на плечо, правую – за спину; вернуться в и.п. То же в левую сторону
5.	«Солнце поднимается»	3-й припев	И.п. – ноги слегка врозь, руки в стороны	Присесть, обхватить колени, хорошо сгруппироваться и вернуться в и.п.
6.	«Радуга»	припев	И.п. – сидя, руки в упоре сбоку, ноги прямые	Поднять корпус тела вверх и вернуться в и.п.

7.	«Солнечные лучики»	<i>проигрыш</i>	И.п. – упор на локти, ноги приподнять под углом 45	Движение ног «скрестно – врозь»
8.	«Солнце улыбается!»	<i>2-я часть проигрыша</i>	И.п. – ноги врозь, одна нога вперед, руки согнуты в локтях	Прыжки со сменой ног и взмахом рук.

АЭРОБИКА



№	Название упражнения	Музыкальный фрагмент	Исходное положение	Выполнение упражнения
1.	«Качели»	<i>проигрыш</i>	И.п. – о.с.	Одновременно подняться на носки, руки в стороны
2.	«Зарядка для рук»	<i>1-й куплет</i>	И.п. – о.с.	Поднять руки вперед, вверх, в стороны и вернуться в и.п.
3.	«Мельница»	<i>припев</i>	И.п. – ноги врозь	Наклонить корпус тела вперед, скрестить прямые руки перед собой и развести в стороны
4.	«Зонтик»	<i>проигрыш</i>	И.п. – тоже, руки на пояс	Наклон туловища вправо, одновременно левую руку поднять вверх и вернуться в и.п. То же в левую сторону
5.	«Чебурашка»	<i>2-й куплет</i>	И.п. – о.с. руки на пояс	Выпад правой ногой в сторону, правую руку за голову и вернуться в и.п. То же в левую сторону
6.	«Бабочка»	<i>припев</i>	И.п. – сидя, ступни ног соединены, руки в упоре сбоку	Движение ног вверх-вниз
7.	«Дождик»	<i>проигрыш</i>	И.п. – то же, ноги прямые	Попеременно поднимать и опускать

				прямые ноги
8.	«Велосипед»	<i>3-й куплет</i>	И.п. – упор на локтях, ноги согнуты в коленях	Упражнение «Велосипед»
9.	«Попрыгай»	<i>припев</i>	И.п. – ноги врозь, руки на пояс	Прыжки «ноги скрестно – ноги врозь» в чередовании с ходьбой



№	Название упражнения	Музыкальный фрагмент	Исходное положение	Выполнение упражнения
1.	«Роботы»	1-й куплет	И.п. – о.с., руки опущены	Руки вперед, вверх, стороны и вернуться в и.п.
2.	«Крылья»	припев	И.п. – тоже, руки к плечам, локти прижать к туловищу	Свести руки, согнутые в локтях за головой и вернуться в и.п.
3.	«Солнышко»	припев	И.п. – ноги врозь, руки вверх	Наклон к правой, левой ноге и хорошо выпрямиться
4.	«Дотронься до стены»	2-й куплет	И.п. – ноги врозь, руки к плечам	Поворот вправо, выпрямить правую руку и вернуться в и.п. То же в левую сторону
5.	«Крестики - нолики»	4-й куплет	И.п. – ноги врозь, руки вперед	Мах левой ногой (правой) к правой (левой) руке и вернуться в и.п.
6.	«Качели»	припев	И.п. – ноги врозь	Перекаты с правой ноги на левую
7.	«Удержись»	6-й куплет	И.п. – о.с.	Стойка на правой (левой) ноге, левую (правую) ногу согнуть в колени и прижать к груди. Вернуться в и.п.
8.	«Прыжки»	припев	И.п. – ноги врозь, руки на пояс	Прыжки «ноги вместе - ноги врозь»; со сменой ног

ТРИ БЕЛЫХ КОНЯ

(с хоккейной клюшкой или гимнастической палкой)



№	Название упражнения	Музыкальный фрагмент	Исходное положение	Выполнение упражнения
1.	«Три белых коня»	<i>проигрыш</i>	И. п. – стоя на коленях, широкая стойка, клюшка на лопатках	Руки с клюшкой вверх и вернуться в и. п.
2.	«Остыли реки, и земля уснула...»	<i>1-й куплет</i>	И. п. – то же	Поворот туловища вправо и вернуться в и. п. Тоже в левую сторону
3.	«И уносят меня...»	<i>припев</i>	И. п. – то же, руки с клюшкой вверх	Наклон туловища вправо, клюшкой коснуться пола и вернуться в и. п. То же в левую сторону
4.	«Только елки в треугольных платях»	<i>Проигрыш и 2-й куплет</i>	И. п. – то же, руки с клюшкой опущены	Наклон туловища назад и хорошо выпрямиться
5.	«И уносят меня...»	<i>припев</i>	И. п. – то же	Правую ногу в сторону на носок, одновременно руки с клюшкой вверх; вернуться в и. п. Тоже в левую сторону
6.	«Но я мороза не боюсь...»	<i>3-й куплет</i>	И. п. – сидя на пятках, клюшка в двух руках на бедрах	Сесть справа (слева) от пяток и вернуться в и. п., хорошо выпрямив спину

7.	«И уносят меня...»	<i>припев</i>	И. п. – сидя, одна нога согнута в колене, другая выпрямлена, клюшка сбоку от ног, руки в упоре сзади	Упражнение со сменой ног: одну согнуть в колене, другую выпрямить
8.	«Три белых коня»	<i>Припев (повтор)</i>	И. п. – о.с., клюшка за спиной, в локтевых сгибах	Бег на месте, высоко поднимая колени

БОГАТЫРСКАЯ СИЛА



№	Название упражнения	Музыкальный фрагмент	Исходное положение	Выполнение упражнения
1.	«Богатырский шлем»	<i>проигрыш</i>	И. п. – ноги слегка врозь, руки опущены, кисти сжаты в кулак	Полуприсед, прямые руки свести над головой
2.	«Силачи»	<i>1-й куплет</i>	И. п. – то же, руки в стороны, кисти сжаты в кулак	Руки в стороны и вернуться в и.п.
3.	«Распотешились богатыри»	<i>проигрыш</i>	И. п. – ноги врозь, руки на пояс	Поворот туловища вправо, левую руку выпрямить и вернуться в и. п. Тоже в левую сторону
4.	«Разгулялись, добры молодцы»	<i>2-й куплет</i>	И.п. – о.с., руки на пояс	Выпада правой ногой в стороны, кисть левой руки приложить ко лбу («козырек») и вернуться в и.п. Тоже в левую сторону
5.	«Удальцы»	<i>проигрыш</i>	И.п. – ноги слегка врозь, руки на пояс	Присесть, руки прямые вперед; вернуться в и.п.
6.	«Сила духа и сила воли»	<i>припев</i>	И.п. – сидя, руки в упоре сзади, ноги прямые	Приподнять тазобедренный сустав вверх и вернуться в и.п.

7.	«Богатырский меч»	<i>проигрыш</i>	И.п. – лежа на спине, ноги поднять вверх, руки вдоль туловища	Развести ноги врозь вернуться в и.п.
8.	«Наездники»	<i>3-й куплет проигрыш</i>	И.п. – сидя, ноги прямые, руки согнуты в локтях	1-8- движение ягодицами вперед; 9-16 - назад
9.	«Богатырская радость»	<i>Привес и проигрыш</i>	И.п. – правая рука на пояс, левая рука придерживает левую ногу за голеностоп То же с правой ногой	Прыжки на одной ноге в чередовании с ходьбой

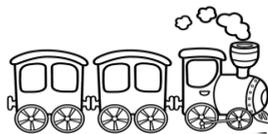
ПАРНЫЕ КАРУСЕЛИ



№	Название упражнения	Музыкальный фрагмент	Исходное положение	Выполнение упражнения
1.	«Карусель»	<i>отрывок песни «Карусель»</i>	И. п. – стоя в парах и держась за руки	Кружение на месте вправо и влево, высоко поднимая колени
2.	«Голубой вагон»	<i>куплет песни «Голубой вагон»</i>	И.п. – перестроение в 2 колонны	Ходьба двумя колоннами в обход по залу
		<i>припев</i>	И.п. – то же, повернуться друг другу, руки «лодочкой»	Ходьба приставными шагами в обход по залу
3.	«Карусель»	<i>отрывок песни «Карусель»</i>	И. п. – стоя в парах и держась за руки	Кружение на месте, высоко поднимая колени, с изменением направления
4.	«Кузнечик»	<i>отрывок песни «В траве сидел кузнечик»</i>	И.п. – тоже	Прыжки на двух ногах на месте и с поворотом
5.	«Антошка»	<i>отрывок песни «Антошка»</i>	И.п. – перестроение в 2 колонны	Ходьба на носках двумя колоннами в обход по залу
6.	«Песенка крокодила Гены»	<i>Отрывок песни «Песенка Крокодила Гены»</i>	И. п. – тоже	Бег двумя колоннами по кругу

7.	«Антошка»	<i>отрывок песни «Антошка»</i>	И.п. - стоя в парах, на коленях и держась за руки	Отвести в сторону правую (левую) ногу; вернуться в и.п.
8.	«Чунга-чанга»	<i>куплет песни «Чунга-чанга»</i>	И.п. - стоя в парах и держась за руки	Присесть и вернуться в и.п.
		<i>припев</i>	И.п. – тоже	Подскоки с продвижением вокруг себя
9.	«Карусель»	<i>отрывок песни «Карусель»</i>	И. п. – стоя в парах и держась за руки	Быстрое кружение на месте
10	«Улыбка»	<i>куплет песни «Улыбка»</i>	И.п. – построение в колонну по одному	Ходьба на пятках в колонне по одному
		<i>припев песни «Улыбка»</i>	И.п. – тоже	Бег в колонне по одному
		<i>проигрыш песни «Улыбка»</i>	И.п. – тоже	Ходьба в колонне по одному с восстановлением дыхания

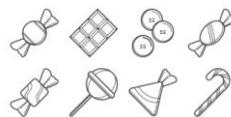
СПОРТИВНЫЙ ПОЕЗД



№	Название упражнения	Музыкальный фрагмент	Исходное положение	Выполнение упражнения
1.	«Чух-чух-чух, паровозик»	отрывок песни	<p>Расчет на 1-2-3-й.</p> <p>Перестроение в 3 колонны «паровозиком».</p> <p>Детям задается и. п. для рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на плечах впереди стоящего; - «перекрестное положение рук на плечах»; - на поясе; - одна рука - на плечо, другая - на пояс 	<p>Ходьба с изменением направления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Гора» - на носках; - «Туннель» - в полупреседе; - «Рельсы» - на внешней стороне стопы; - «Шпалы» - на пятках
Станция «Хлопотушкино»				
2.	«Хлопушка»	1-я часть м.п.	И.п. – о.с., руки опущены	<p>Поднять руки вверх и хлопнуть в ладоши над головой.</p> <p>Хлопки прямыми руками перед собой и за спиной</p>
3.	«Вертушка»	2-я часть м.п.	И.п. – о.с., руки на плечах	4 круговых движения руками вперед; 4- назад.
4.	«Моталочка»	3-я часть м.п.	И.п. – ноги врозь, руки в	Поворот вправо, левую руку на плечо, правую

			стороны	за спину; вернуться в и.п. То же в левую сторону
5.	«Мельница»	<i>4-я часть м.п.</i>	И.п. – то же, руки в стороны	Наклониться вперед к правой ноге, хлопнуть за правым коленом; вернуться в и.п. То же к левой ноге
Станция «Танцевалкино»				
6.	«Веер»	<i>1-я часть м.п.</i>	И.п. – ноги слегка врозь, руки в стороны	Присесть, коснуться с боку руками пола и вернуться в и.п.
7.	«Ножницы»	<i>2-я часть м.п.</i>	И.п. – сидя, упор руками сбоку	Ноги скрестно – ноги врозь
Станция «Попрыгайкино»				
8.	«Прыжки»	<i>Отрывок м.п.</i>	И.п. – о.с.	Произвольные прыжки по инициативе детей в чередовании с ходьбой
Станция «Кричалкино»				
9.	«Кричалка»	<i>Отрывок м.п.</i>	И.п. – о.с.	Вдох носом, на выдохе – покричать

СЛАДКОЕЖКИ (с малым мячом)



№	Название упражнения	Музыкальный фрагмент	Исходное положение	Выполнение упражнения
1.	«Сладкоежки»	<i>проигрыш</i>	И.п. – о.с., мяч в ладошках, перед грудью	Прокатывание мяча в ладошках
2.	«Конфета»	<i>1-й куплет</i>	И.п. – о.с., мяч в правой руке	Руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в левую руку – вдох; опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из левой руки в правую.
3.	«Клубничное варенье»	<i>1-я часть припева</i>	И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке	Передача мяча из одной руки в другую за спиной и перед собой
4.	«Шоколадные конфеты»	<i>2-я часть припева</i>	И.п. – ноги врозь, наклониться вперед, мяч на полу возле правой ноги	Прокатывание мяча по полу от одной руки в другую. Ноги не сгибать в коленях
5.	«Сладкая вата»	<i>2-й куплет</i>	И.п. – тоже, руки в стороны, мяч в правой руке	Наклонить туловище влево, передать мяч в левую руку за головой; вернуться в и.п., мяч в левой руке. Тоже в другую сторону.
6.	«Леденцы»	<i>Припев</i>	И.п. – ноги слегка врозь, руки в	Поднять правую ногу, согнутую в колене, передать мяч под

			стороны, мяч в правой руке	коленом в левую руку; вернуться в и.п., мяч в левой руке. Тоже в обратную сторону.
7.	«Мармеладки»	<i>3-й куплет</i>	И.п. – тоже, мяч в правой руке	Присесть, не отрывая пяток от пола, передать мяч в левую руку за спиной. Встать, передать мяч в правую руку перед собой.
8.	«Пирожное»	<i>Припев</i>	И.п. – мяч на полу	Прыжки на двух ногах вокруг мяча
9.	«Будут целы наши зубы»	<i>Припев (повтор)</i>	И.п. – о.с., мяч в двух руках	Поднять мяч вверх, за голову, вверх и вернуться в и.п.

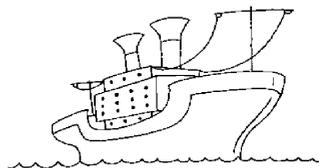
ИГРУШКИ



№	Название упражнения	Музыкальный фрагмент	Исходное положение	Выполнение упражнения
1.	«Юла»	<i>проигрыш</i>	И.п. – о.с., руки опущены	Наклонить голову вправо, коснуться ухом правого плеча, вернуться в и.п. Тоже в левую сторону
2.	«Куклы»	<i>1-й куплет</i>	И.п. – о.с., руки к плечам	Одновременно выполнить «пружинку», руки выпрямить вверх-вправо и вернуться в и.п. Тоже в левую сторону
3.	«Неваляшка»	<i>припев</i>	И.п. – ноги врозь, руки на пояс	Наклониться вперед, коснуться руками пальцев ног, выпрямиться, рук на пояс и прогнуться назад
4.	«Пирамидка»	<i>2-й куплет</i>	И.п. – тоже, руки за голову	Наклон вправо, правую руку на пояс, вернуться в и.п. Тоже в левую руку
5.	«Барабан»	<i>припев</i>	И.п. – ноги слегка врозь, руки к плечам, локти в стороны	
6.	«Лягушонок»	<i>3-й куплет</i>	И.п. – ноги врозь, руки согнуты в	Присесть, не отрывая пяток от пола, колен врозь, кисти рук

			локтях перед грудью, пальцы широко расставлены	положить на пол между ног. Вернуться в и.п.
7.	«Грузовик»	<i>припев</i>	И.п. – средние четвереньки (опора на локти и колени)	Встать на высокие четвереньки и вернуться в и.п.
8.	«Мячи»	<i>проигрыш</i>	И.п. – стоя, руки на пояс	Прыжки вправо-влево, вперед-назад в чередовании с ходьбой

В ПОРТУ



№	Название упражнения	Музыкальный фрагмент	Исходное положение	Выполнение упражнения
1.	«Волны»	<i>проигрыш</i>	И.п. – о.с., руки сцеплены в «замок»	Волнообразные движения рук
2.	«Шторм»	<i>1-й куплет</i>	И.п. – тоже, руки опущены	Подняться на носки, руки вверх. Присесть, обхватить руками колени
3.	«Лодочка»	<i>припев и проигрыш</i>	И.п. – стоя на коленях, руки прижать к туловищу	Наклонить туловище назад, держать спину прямо и вернуться в и.п.
4.	«Краб»	<i>2-й куплет</i>	И.п. – сесть на пятки, руки на пояс	Опустить ягодички справа от пяток и вернуться в и.п. То же в левую сторону
5.	«Акула»	<i>припев и проигрыш</i>	И.п. – сидя, ноги вместе, руки в упоре сбоку	Поднять ноги вверх, развести в стороны и вернуться в и.п.
6.	«Морская звезда»	<i>3-й куплет</i>	И.п. – лежа на животе	Поднять руки и ноги в стороны. Вернуться в и.п.
7.	«Штиль»	<i>повторение последней строчки куплета</i>	И.п. – стоя, ноги врозь, руки прижать к туловищу	Покачивание туловища вправо-влево, слегка приподнимая пятки ног

Дорогие коллеги!

Привлекательность данного методического сборника – в доступности материала для детей разного возраста (и с различными способностями), а так же в гибкости и универсальности самой системы работы, способствующей укреплению физического и психического здоровья, гармоничному развитию тела и духа, возможность использовать различные вариативные игровые формы организации педагогического процесса.

Педагоги-практики в методическом сборнике найдут не только описание игр и комплексов ритмической гимнастики, но и его «плоть» - музыкально-ритмический репертуар, разработанный с учетом возрастных возможностей детей.

Предлагаемый музыкально-ритмический репертуар (более 60 композиций) может быть использован в самых разнообразных формах взаимодействия с детьми: как часть физкультурных занятий, праздников и развлечений, комплексы утренней гимнастики, флешмоб-зарядка.

Основу для ритмических композиций составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения, позволяющие выразить различные по характеру эмоциональные состояния, сюжеты, позволяющие развивать двигательный опыт дошкольников.

Творческих успехов и вдохновения!



Если музыка и движения детям нравятся, а педагог умеет красиво их показать, то это помогает детям освоить достаточно сложные упражнения