

# **Цикл мини-семинаров с воспитателями**

Музыкально-игровая гимнастика – одна из новых форм работы с дошкольниками.

Это комплекс упражнений, состоящий из основных, танцевальных, образных движений, который выполняется под стихотворный текст и музыкальное сопровождение (иногда без него).

Преимущество музыкально-игровой гимнастики в том, что ей можно заниматься не только на музыкальных занятиях, но и на занятиях физкультуры, а также на прогулке или в группе (под фонограмму).

Значение музыкально-игровой гимнастики велико. Она способствует развитию ритма, памяти, речи у дошкольников, укрепляет физическое состояние ребенка, формирует осанку, навыки выполнения основных, танцевальных, образных движений.

Комплекс упражнений музыкально-игровой гимнастики в каждой возрастной группе подбирается с учетом природосообразности.

# Музыкально-игровая гимнастика

## Комплекс №3

### I часть. Вводная.

1. Ритмичная ходьба за воспитателем («Марш», муз. Е. Тилчеевой, сл. А. Шибницкой // Музыка в детском саду. – Вып. 2).

Раз, два, раз, два – мы идем.

Раз, два, раз, два – мы поем.

Раз, два, раз, два – с нами шагай,

Нам подпевай!

2. *Перешагивание* через кубики (рус. нар. мелодия «Во саду ли, в огороде», сл. Г. Погореловой).

Через кубики шагаем,

Дружно, веселее.

Посмотрите, посмотрите –

Вот как мы умеем.

Ножки вот как поднимаем,  
Тихо опускаем.

Через кубики шагаем,  
Их не задеваем.

3. *Стоят на месте.*

А теперь мы отдохнем

И по палочке пройдем.

4. *Ходьба по гимнастической палке, боком, руки в стороны*

(рус. нар. мелодия «Пойду ль я, выйду ль я», сл. Г. Погореловой).



Мы по палочке пройдем  
Боком, боком, боком.

Ручки в стороны раскинем,  
Словно самолеты.

Боком, боком мы идем,

Нас так научили.

Ни за что не упадем –

Мы уже большие.

5. *Спокойная ходьба и бег друг за другом* (рус. нар. мелодия «Калинка», сл. Г. Погореловой).

Привес

3

1. 2.

Дружно мы гуляем,  
Ножками шагаем,  
Друг за другом мы идем.  
Музыка играет,  
Деткам помогает.

А теперь бегом.  
Мы бежим, бежим по кругу  
Друг за другом, друг за другом.  
Веселее, веселей,  
Быстрых ножек не жалею.

6. *Стоят на месте.*  
Вот как наши малыши  
Весело бежали.  
А теперь мы постоим –  
Ножки отдыхают.

### II часть.

Общеразвивающие упражнения «Погремушки» (эст. нар. мелодия «Приседай», сл. Г. Погореловой // Музыка в детском саду. – Вып. 1. – М., 1970 и Вып. 2.

Пока ножки отдыхали,  
Руки погремушки взяли.  
1. Рано утром все вставали  
И зарядку выполняли.  
Погремушки в руки взяли  
И на месте зашагали.  
Погремушки в руки взяли  
И на месте зашагали.

**И. п.:** стоя, погремушки на уровне груди.

*Ходьба на месте.*

2. А теперь постоим, погремушкой погремим.

А теперь постоим, погремушкой погремим.

У ребяток ручки так и вот так,  
Погремушки весело звенят.

У ребяток ручки так и вот так,  
Погремушки весело звенят.

**И. п.:** стоя, погремушки перед грудью.

*Ритмично разгибают и сгибают в локтях руки, чтобы погремушки звучали четко и ритмично.*

3. Руки вверх всем поднять,  
Погремушки показать.

Вверх поднять, вниз убрать,  
Снова всем показать.

Вверх поднять, вниз убрать,



Погремушки показать.

**И. п.:** стоя, руки опущены.

*Поднимают и опускают руки.*

4. Стали дружно приседать,

Погремушками стучать.

Встали, сели, постучали,

Погремушки зазвучали.

Снова сели, постучали.

Ах, как весело играли.

**И. п.:** стоя, руки опущены.

*Приседают, стучат погремушками по полу. Погремушки остаются на полу.*

5. Будем ножки выставлять –

Погремушки доставать.

Будем ножки выставлять –

Погремушки доставать.

То одной, а то другой,

Каждый ловкий такой.

То одной, а то другой,

Каждый ловкий такой.

**И. п.:** стоя, руки на поясе.

*Поочередно выставляют ноги вперед, доставая носочком до погремушки.*

*Поднимают погремушки вверх, звенят ими.*

### III часть.

Игра «Угадай, где гремит?» (укр. нар. мелодия «Погремушечка»)

Погремушки собираем,  
И с одной только играем.

Я запряху погремушку,

Вы ж должны найти игрушку.

(*Воспитатель поет.*)

Греми, греми,

Погремушечка.

Погреми веселей,

Погремушечка.

*Воспитатель звенит погремушкой, затем незаметно прячет ее. Дети слушают свои погремушки, закрыв глаза.*

(*говорком*)

Погремушечка

Не гремит,

Поискать ее

Велит.

*Дети открывают глаза, ищут погремушку. Нашедший звенит ею, а другие – хлопают.*

Весело

*mf*



Гре - ми, гре - ми, по - гре - му - шеч - ка. По - гре - ми ве - се - лей, по - гре - му - шеч - ка.

# Музыкально-игровая

## гимнастика

### Комплекс №6

#### I часть. Вводная.

1. Ритмичная ходьба друг за другом вокруг обруча.

Вокруг обруча большого,  
Он уже давно знаком нам,  
Мы идем, идем по кругу,  
Друг за другом, друг за другом.

2. Ходьба на внешней стороне стопы – «мишки».

Превратились дети в мишек,  
Прогуляться мишки вышли.  
Бурые, мохнатые  
Мишки косолапые.

3. Ходьба с высоким подъемом ног – «петушки».

Превратились в петушков,  
Ножки поднимаем.  
«Ку-ка-ре-ку! Ку-ка-ре-ку!» –  
Песню распеваем.

4. Прямой галоп – «лошадки».

Превратились все в лошадок,  
И теперь спешим, спешим.  
Как лошадки, как лошадки,  
Резво скачут малыши.

5. Легкий бег друг за другом  
(рус. нар. мелодия «Ах вы, сени»,  
сл. Г. Погореловой).

Побежали наши ножки,  
Побежали по дорожке,  
И пока мы не устанем,  
Мы бежать не перестанем.  
Но вот музыка устала,  
Помогать нам перестала.  
Дети больше не бегут –  
Музыку другую ждут.

#### II часть.

Общеразвивающие упражнения «Зайчики» (русская народная мелодия «Земелюшка-чернозем», сл. Г. Погореловой).

Гляньте, детки, на лужок –  
Встали зайчики в кружок.  
Не хотят болеть зайчишки –  
Делают зарядку.

Повторяют ребятишки  
С ними по порядку.

1. Зайки сели на качели,  
Покачаться захотели.

Вверх и вниз, вверх и вниз –  
Прямо в небо понеслись...

**И. п.:** стоя, руки опущены.

Качают руками вперед-назад.

2. Посмотрите, как же ловко  
Зайки спрятали морковку,  
Показали, и опять  
Той морковки не видать.

**И. п.:** стоя.

Прячут руки за спину и вытягивают вперед.

3. Наклоняемся вперед –  
Каждый, пусть морковь со-  
рвет.

Хлоп – раз, еще раз,  
Урожай большой у нас.

**И. п.:** стоя.

Делают наклоны вперед, хлопок внизу у пола.

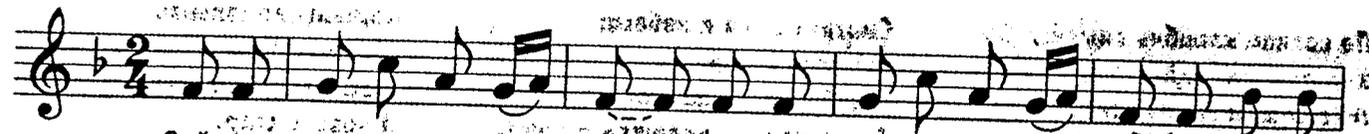
4. На спине лежат зайчишки,  
Все зайчишки – шалунишки:  
Ножки дружно все сгибают,  
По коленкам ударяют.

**И. п.:** лежа на спине.

Сгибают ноги в коленях и ударяют по коленям кулачками.

5. Раз, два, три, четыре, пять,  
Зайки начали скакать.

#### Не спеша



Зай-ки се-ли на ка-че-ли, по-ка-чать-ся за-хо-те-ли. Вверх и



вниз, вверх и вниз – пря-мо в не-бо по-нес-лись

Зайки начали скакать,  
Как бы зайкам не устать.  
*Выполняют прыжки на месте на двух ногах.*

*(Говорком.)*

Одуванчики летят,  
Нос щекочут у зайчат.  
Дуйте-ка на них, ребята.  
Отдохнут пускай зайчата.  
*Дуют на «одуванчики».*

### **III часть.**

*Игра «Птички и собачка»*  
Превратились дети в птичек.  
Птички встают рано,  
Потому что птичкам этим  
Зерна искать надо.  
*(Г. Погорелова)*

*(Рус. нар. мелодия «Ой, летели птички», слова народные)*

1. Вот летали птички,  
Птички-невелички.  
Всё летали да летали –  
Крыльями махали.

**И. п.:** *стоя.*

*Бег врассытную, взмахивая руками-«крыльями».*

2. На дорожку сели,  
Зернышек поели.  
Клю-клю, клю-клю,  
Как я зернышки люблю.

*Присаживаются на корточки, стучат указательными пальцами по полу.*

3. Перышки почистим,  
Чтобы были чище.

Вот так и вот так,  
Чтобы были чище.  
*Поочередно отряхивают руки, правой рукой – левую, а левой рукой – правую.*

4. Прыгаем по веткам,  
Чтоб сильнее быть деткам.  
Прыг-скок, прыг-скок –  
Прыгаем по веткам.

*Прыгают на двух ногах, взмахивая руками.*

*(Говорком.)*

А собачка прибежала  
И всех птичек распугала.  
*Дети-«птички» улетают, собачка (игрушка или воспитатель в маске-шапочке) догоняет.*

### **Не спеша**



# Музыкально-игровая гимнастика

## Комплекс №9

### I часть. Вводная.

1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Во время ходьбы руки подняты, а во время бега – опущены.

Мы за руки крепко взялись.  
Рук нельзя разъединять.  
А теперь широким кругом  
Будем дружно мы шагать.  
*(Чешская народная мелодия, сл. Г. Погореловой)*

Умеренно скоро



Мы за ру - ки креп - ко взя - лись. По - смот - ри, ка - кой кру - жок.  
Ру - ки друж - но мы под - ня - ли и и - дём, и - дём, дру - жок.



О - пус - ка - ем на - ши руч - ки. Всё у - ме - ем мы, дру - жок. // наш кру - жок.  
Быст - ро нож - ки по - бе - жа - ли. За - вер - тел - ся

Мы за руки крепко взялись.  
Посмотри, какой кружок.  
Руки дружно мы подняли  
И идем, идем, дружок.

Опускаем наши ручки.  
Всё умеем мы, дружок.  
Быстро ножки побежали.  
Завертелся наш кружок.

*(Русская народная мелодия «А я по лугу», сл. Г. Погореловой)*



1. А мы по лу - гу, а мы по лу - гу,



мы по лу - гу гу - ля - ли, мы по лу - гу гу - ля - ли.

2. Спокойная ходьба друг за другом.

А мы по лугу, а мы по лугу,  
Мы по лугу гуляли. 2 раза

3. Ходьба большими широкими шагами.

И большими шагами, и боль-  
шими шагами,  
Вот такими мы шагали. *2 раза*  
Шли большие ноги ровною  
дорогой,  
Вдруг попали наши ножки  
На кривую на дорожку.

4. *Ходьба змейкой.*  
А дорожка смеялась,  
Змейкой извивалась.  
По дорожке мы шагали,  
Поворотники считали.  
5. *Поглаживание ног снизу  
вверх.*  
От такой дорожки заболели  
ножки.

Отдохнем-ка мы немножко  
И погладим наши ножки.

### II часть.

Общеразвивающие упражне-  
ния «Солнышко и дети» (рус-  
ская нар. мелодия «Чижик»,  
сл. Г. Погореловой)



1. Солн-ца жел-то - го лу-чи так длин-ны и го-ря-чи.  
Все ла-до - шки впе-рёд, пусть и нам теп - ло да - ёт.



Под-став-ляй сво - и ла-дош-ки! Пусть и нам теп - ло да - ёт.

1. Солнца жёлтого лучи  
Так длинны и горячи.  
Все ладошки вперед,  
Пусть и нам тепло даёт.  
Подставляй свои ладошки!  
Пусть и нам тепло даёт.  
**И. п.:** *стоя, руки опущены.*  
*Вытягивают руки вперёд ла-  
донями вверх. Опускают руки.*  
2. Солнце, солнце – море света,  
Много света и тепла.  
Вся земля теплом согрета,  
Убедиться в том пора.  
Наклонились, убедились,  
Что земля тепла полна.  
**И. п.:** *стоя, руки на поясе.*  
*Делают наклоны вперед, ки-  
саясь руками пола.*  
3. Светит солнышко, сияет,  
Греет деток с высоты.  
Подставляйте солнцу спинки,

Подставляйте животы.  
Тот, кто хочет быть здоровым,  
Греет спинки, животы.  
**И. п.:** *лежи на спине, руки  
вдаль туловища.*  
*Выполняют перекаты со  
спины на живот и обратно  
вправо-влево.*  
4. Вся земля теплом согрета,  
Пышет жаром, словно печь.  
Надо, детки, нам попрыгать,  
Чтобы ножки не обжечь.  
Надо, надо нам попрыгать,  
Чтобы ножки не обжечь.  
**И. п.:** *стоя, руки на поясе.*  
*Ходьба на месте. Прыжки на  
месте на двух ногах.*

### III часть.

Игра «Мотылёк» (муз. Р. Рус-  
тамова, сл. Ю. Островского //

Музыка в детском саду. – Вып. 1.  
– М., 1970. – С. 67)

1. Летал мотылёк,  
Порхал мотылёк,  
Присел отдохнуть  
На душистый цветок.  
2. Летал мотылёк,  
Порхал мотылёк,  
Напиться присел  
На росистый лужок.  
3. Летал мотылёк,  
Порхал мотылёк,  
Присел подремать  
На прохладный пенёк.  
(Говоркам.)  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Мотылька пора поймать!  
*Выполняют движения и дейст-  
вия по тексту стихотворения.*