

## *Зарядка под музыку*

*с использованием ритмопластики,*

*развивающей игры и массажа*

---

*1 комплекс упражнений  
для младшей и средней группы  
середина II квартал*

---



*Музыкальный руководитель*

*Высшей квалификационной категории:*

---

*Патрикеева Виталия Эдуардовна*

---

## **ЦЕЛЬ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ: :**

Совершенствовать методы педагогической пропаганды здорового образа жизни, вовлекая детей и взрослых в активный воспитательно-образовательный процесс, с помощью использования одной из форм работы с детьми по музыкальному воспитанию – «зарядка под музыку».

Создать радостное, бодрое настроение: снятие сонного торможения; растормаживание нервной системы после сна; привести мышцы в рабочее состояние; повышение умственной деятельности.

## **ЗАДАЧИ МУЗЫКАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ**

### **НА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКЕ:**

#### **I. Оздоровительные задачи;**

1. Укрепление здоровья, накаливание организма.
2. Развитие всех групп мышц: туловища, спины, живота, ног, плечевой пояса, рук, кисти, пальцев, стопы.
3. Укрепление работы внутренних органов: сердца, лёгких.
4. Привитие навыков правильной осанки.
5. Развитие координации движений.
6. Углубление дыхания и совершенствование двигательного анализатора, а также органов чувств: зрения, слуха.

#### **II. Образовательные задачи:**

1. Формирование двигательных навыков.
2. Умение слушать музыку и согласовывать с ней движения.
3. Учим выполнять основные движения в разных вариантах: бег, ходьба, прыжки.
4. Развитие физических и волевых качеств: ловкость, гибкость, настойчивость.

#### **III. Воспитательные задачи;**

1. Выбатывать потребность, привычку к ежедневным занятиям Утренней гимнастикой.
2. Воспитывать любовь к занятиям спортом.
3. Воспитывать умение заниматься в коллективе.
4. Воспитывать бережное отношение к инвентарю, пособиям.

#### **1У. Музыкально-двигательные задачи:**

1. Учим через движение понимать начало-конец музыки, музыкальных фраз.
2. Реагировать на простейшие динамические оттенки: тихо-громко, быстро-медленно, усиление музыки.
3. Способствовать улучшению качества движений.

4. Умение ориентироваться в пространстве, выполнять различные перестроения и построения, отражая в них характер и форму музыкального произведения.
5. Придавать упражнениям выразительность, диктуемую музыкой.

#### ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА обучения:

1. CD проигрыватель с CD дисками.

#### ОБОРУДОВАНИЕ:

1. султанчики
2. Набор иллюстраций:

#### Предварительная работа:

##### 1. Формирование умений и навыков в исполнении:

- ✓ лёгкого ритмичного бега, бодрого шага и спокойного шага под музыку
- ✓ упражнения ногами «ВЕЛОСИПЕД» под музыку
- ✓ упражнения «ПРУЖИНКИ» под музыку
- ✓ наклонов туловища и повороты туловища: вправо, влево и вперёд под музыку
- ✓ упражнения сидя на полу
- ✓ прыжков на двух ногах и на одной ноге под музыку

##### 2. Разучивание с детьми:

- ✓ Разучивание танца- песни: «Все вокруг стараются» ком.Т.Суворовой
- ✓ Танца-польки в парах «Помирились» муз. А. Филиппенко, сл Е. Макшанцевой
- ✓ Игры под музыку «Жуки» на венгерск. нар мелод. в обр. Л. Вышкарёва

##### 3. Ознакомление родителей на стенде «МУЗЫКАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»

- ✓ Со статьей «Зарядка для детей под музыку»

#### СТРУКТУРА зарядки под музыку: (общее время ≈ 10 мин.)

##### Вводная часть (введение в тему) ≈ 1 мин 46 сек.

- 1) Вход бодрым шагом в музыкальный зал детей под музыку марша, «Физкульт – ура (мелкий шаг, ходьба на носках)- 46 сек.
- 2) Приветствие в кругу
- 3) Построение в рассыпную в центре зала, раздача султанчиков – 15 сек.
- 4) УПРАЖНЕНИЕ с султанчиками(плаваем летаем) - ≈ 45 сек.

##### Основная часть ≈ 5 мин.

- 1) ФИЗКУЛЬТУРНАЯ РАЗМИНКА: Бодрая ходьба и лёгкий бег в парах -«Большие и маленькие ноги», «Ходим- бегаем» муз. Е.Тиличевской, слова Н.Френкеля - ≈40 сек.
- 2) ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:
  - «Все вокруг стараются» - махи руками вверх и вниз через стороны, с подниманием на носки— ≈20 сек.
  - «Классическое фоно без слов» - повороты туловища и головы вправо и влево. ≈15 сек.

- «Вот мы в автобусе сидим» - **Упражнения в положении сидя на полу : велосипед, бабочки, далеко и близко**
- «Клоуны» - **прыжки на двух ногах и на одной; пружинки - ≈ 15 сек.**
- ИГРА: «Жуки» - **лёгкий бег; жуки упали. ≈ 1 мин. 30 сек.**
- Танец-полька в парах «Помирились» ≈ 1 мин. 30 сек.
- ✓ **движение ног притопы;**
- ✓ **кружение в парах, лодочка;**

**Заключительная часть: ≈ 3 мин. 30 сек.**

1. Игра: «Море» русск. народный фольк. ≈ 2 мин.
2. Расслабление «вдох и выдох» ≈ 1 мин. 30 сек.

### **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:**

1. Настроить внимание детей и привлечь к здоровому образу жизни с использованием музыкально-ритмических упражнений.
2. Наладить положительный контакт между детьми и педагогами, оказать педагогическую помощь в установке доброжелательного отношения между ними с помощью совместного участия в ЗАРЯДКЕ под МУЗЫКУ в ГБДОУ.
3. Закрепить навыки и умения детей в исполнении музыкально-ритмических движениях и упражнениях.

### **Используемая литература:**

1. Иова Е.П., Иоффе А.Я., Головчинер О.Д. «Утренняя гимнастика под музыку: Пособие для воспитателя и муз. руководителя дет. сада» / М. Просвещение, 1984.
2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. «Музыка и движение» для 3-4 лет./ М. Просвещение, 1981.