Музыкально-речевая оздоровительная гимнастика «Мы пингвинчики»

Цель: Развивать движения под выразительный текст, чётко проговаривая слова, делать упражнения под специально подобранную музыку, развивать творческое воображение фантазию и выдумку.

Задачи: Учить детей напрягать и расслаблять мышцы, добивается пластичности выполнения движений.

Время проведения: 8 – 12 (с игрой) минут.

Музыкальное сопровождение: используем фонозапись гимнастики «Клоуна плюха» №4

Рекомендации: Во время выполнения упражнений внимание детей нужно концентрировать на осанке и дыхании, чередовать моменты активных действий с отдыхом. Музыка должна активизировать детей к выполнению движений под выразительное произнесение текста. В данном случае музыка усиливает образное воздействие на воображение детей поэтического текста и движения должны становится более координированными и выразительными. Для того, чтобы гимнастика доставляла детям удовольствие, все упражнения и текст сначала разучиваются, а потом выполняются под музыкальное сопровождение, героями могут быть дети, когда все движения и сюжет разучены. Дети с удовольствием играют роли, им интересно быть пингвином, сыном, мамой, с удовольствием перевоплощаются. Гимнастику можно использовать, как в утренней гимнастике, так и бодрящей, после сна. В игровой деятельности, на утренних сборах, в изобразительной деятельности.

Ход гимнастики:

Детям предлагается сюжет: «Путешествие в Антарктиду».

Дети двигаются по залу друг за другом, маршируя со словами:

Мы шагаем в Антарктиду

Побывать там каждый рад!

Мы под музыку играем

И движенья выполняем.

Руки в стороны под плавную музыку прибоя идут на носках, по камешкам (пятках) .

Инструктор: А сейчас, ребята, мы превратимся в пингвинов. Вы, согласны!

Дети: Да! Мы теперь пингвинчики!

(Дети останавливаются, выполняют движения по кругу, как пингвины, ноги вместе, носки слегка расставлены, руки прижаты к туловищу, ладони в стороны, звучит фонозапись)

Дети выполняют движения со словами:

Лапку к лапке приставляя,

Друг, за другом поспевая,

Шли пингвины дружно в ряд,

Словно маленький отряд.

Изображая пингвинов, дети двигаются мелким «семенящим» шагом на прямых, ненапряжённых ногах. При этом пятка приставляется к пятке, носки разведены в стороны, руки опущены и прижаты к туловищу, корпус слегка раскачивается вправо – влево.

Останавливаются, поворачиваются лицом в круг, изображают «Больших и маленьких пингвинов» - положив руки на пояс, дети встают в исходное положение: пяточки вместе, носочки в стороны. Не спеша поднимаются на носки, стараясь пятки держать вместе, после короткой паузы, опускаются на всю ступню, не перенося тяжесть тела на пятки, движения выполняются под фонозапись.

Раз, два – Антарктида – (на раз правая рука вперёд, два - левая рука вперёд) .

Три, четыре – мы в пути – (маршируют на месте) .

Пять – шесть, мы приплыли – (пять руки вперёд, ладони вместе, шесть имитируют движения пловца) .

Семь – восемь – сходим здесь – (маршируют на месте, останавливаются) .

Выполняют игровое упражнение «Суши лапки»:

В игровом упражнении выполняются четыре основных движения, развивающие пластику рук и выразительность верхнего плечевого пояса.

На слегка расставленных ногах, чуть нагнувшись, дети «имитируют» движения предплечьем «встряхивание» с лапок воды, подняв руки вверх слегка покачивая ими из стороны в сторону, сгибают руки в локтях, дуют на ручки, «имитируя» движения, что «Сушат лапки».

(При выполнении упражнения необходимо обращать внимание на свободное состояние всей руки, отсутствия напряжения в кистевом суставе, локте, во время «просушивания лапок», для большей выразительности, голова должна быть чуть поднята вверх, а глаза обращены на плавно двигающие кисти рук) .

На берегу их встречает мама пингвин, дети играют в игру «Найди меня», игра на внимание, выбирается по считалке ведущий, ему завязывают глаза, дети по 3-4 человека уходят из зала, ведущий - игрок должен отгадать, кого не стало. В конце игры вместе с детьми появляется пингвинёнок, мама Пингвин находит своего потерявшегося ребёнка. Дети прощаются с ними и отправляются в детский сад.