«Музыкальная ритмика»

МДОУ №5 «Гнездышко» ЯМР

Яценко Н.В.

7,9,14 апреля

***1.Разминка.***

«Освежающий дождь»

И.п.: узкая стойка, руки за спиной.

1-вынести вперед прав. руку ладонью кверху; 2-вернуться в и.п.;

3-4-то же лев. рукой. Повторить 4 раза.

«Радуга-дуга» И.п.: широкая стойка, руки в стороны ладонями к верху.

1-наклонить туловище вправо, лев. руку опустить ладонью на ладонь прав. руки; 2-вернуться в и.п.; 3-4-то же в лев. сторону.

Повторить 4 раза в каждую сторону.

«Растения оживают» И.п.: узкая стойка, голова наклонена вперед.

1-плавно поднять руки вперед-вверх, одновременно поднять голову, отставить ногу назад на носок (вдох); 2-плавно вернуться в и.п. (выдох);

3-4-то же с левой ноги. Повторить 4 раза.

«Птицы летают» И.п.: узкая стойка.

1-выполнить глубокий присед, руки в стороны (выдох); 2-вернуться в и.п. (вдох). Повторить 7-8 раз.

«Звери просыпаются» И.п.: сед на пятках, предплечья на полу, голова на кистях рук.

1-поднять голову, прогнуть спину, потянуться; 2-вернуться в и.п.

Повторить 7-8 раз.

«Бабочки порхают» И.п.: лежа на спине, руки и ноги подняты вверх, ладони соединены.

1-развести в стороны прямые руки и ноги; 2-вернуться в и.п.

Повторить 7-8 раз.

«Отдыхаем на траве» И.п.: лежа на животе, опираясь на локти, подбородок лежит на кистях рук.

1-согнуть правую ногу, повернуть голову вправо; 2- и.п.; 3-4-то же с левой ноги. Повторить 4 раза.

Прыжки с поворотом в правую и левую сторону, руки на поясе.

«Вдыхаем аромат цветов» дыхательное упражнение.

***2. Упражнение для правильной осанки***

[***https://youtu.be/MeRxLGgc1iM***](https://youtu.be/MeRxLGgc1iM)

***3. Игра « Эхо»***

Собирайся, детвора! ... ра, ра!

Начинается игра! … ра, ра!

Ты ладоши не жалей! … лей, лей!

Бей в ладоши веселей! … лей, лей!

Сколько времени сейчас! … час, час!

Сколько будет через час! … час, час!

И неправда, будет два! … два, два!

Думай, думай голова! … ва, ва!

Как поет в селе петух! … ух, ух!

Да не филин, а петух! … ух, ух!

Вы уверены, что так? … так, так!

А на самом деле как? … как, как!

Сколько будет дважды два? …два-два!

Ходит кругом голова! …ва, ва!

Вы хорошие всегда? … да, да!

Или только иногда! …да, да!

Не устали отвечать? … ать, ать!

Разрешаю помолчать!

3. Танец «Маленькие звезды» <https://youtu.be/AYKrhlcMus4>

4. Массаж *«КАПУСТА»*  
Мы капусту рубим, рубим. *Стучат по спине ребрами ладоней.*  
Мы морковку трём, трём*. Гладят спину пальцами вверх-вниз*   
Мы капусту солим, солим. *«Бегают пальчиками по спине.*  
Мы капусту жмём, жмём. *«Жмут»*  
Сок капустный пьём, пьём. *Гладят спину.*

***5. Дыхательное упражнение:***

Подули на правое плечо  *Вдох через нос, шумный выдох*  
Подули на левое плечо *выдыхают на левое плечо*Посмотрели в облака  *подняли голову*

И успокоились пока.

16,21,23 апреля

***1.Веселая зарядка*** <https://youtu.be/C84BaGhn3Q4>

2. **Игровой самомассаж:**

*(Поглаживающие движения отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме для рук и ног ).*

- Я в ладоши хлопаю ( хлопают в ладоши )

-И ногами топаю ( топают ногами )

-Ручки разотру, тепло сохраню ( растирают ладоши )

-И ногами топаю ( топают ногами )

-Ладошки, ладошки, утюжки-недотрожки ( растирают ладони ).

-Вы погладили ручки ( поглаживания предплечья и плеча )

-Вы погладьте ножки, ( поглаживаем голени и бёдра ладонями обеих рук )

-Чтобы бегали по дорожке.

***3.Игра « Эхо»***

Собирайся, детвора! ... ра, ра!

Начинается игра! … ра, ра!

Ты ладоши не жалей! … лей, лей!

Бей в ладоши веселей! … лей, лей!

Сколько времени сейчас! … час, час!

Сколько будет через час! … час, час!

И неправда, будет два! … два, два!

Думай, думай голова! … ва, ва!

Как поет в селе петух! … ух, ух!

Да не филин, а петух! … ух, ух!

Вы уверены, что так? … так, так!

А на самом деле как? … как, как!

Сколько будет дважды два? …два-два!

Ходит кругом голова! …ва, ва!

Вы хорошие всегда? … да, да!

Или только иногда! …да, да!

Не устали отвечать? … ать, ать!

Разрешаю помолчать!

4.Танец «Маленькие звезды» <https://youtu.be/AYKrhlcMus4>

***5.Дыхательное упражнение:***

Подули на правое плечо *Вдох через нос, шумный выдох*  
Подули на левое плечо *выдыхают на левое плечо*Посмотрели в облака  *подняли голову*

И успокоились пока.