



ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА УРОКАХ МУЗЫКИ



Кутанова М.Н. учитель музыки МОУ "Воротынская средняя общеобразовательная школа"

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА №1

(ДЕТИ СТОЯ, ВЫПОЛНЯЮТ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ)



Это – правая рука, (поднимают руку вверх)

Это – левая рука, (поднимают руку вверх)

Справа – шумная дубрава, (правая рука в сторону)

Слева – быстрая рука. (левая рука в сторону)

Обернулись мы, и вот -

Стало всё наоборот: (повернуться на 180°)

Слева шумная дубрава, (рука в сторону)

Справа быстрая река (рука в сторону)

Неужели стала правой (рука вверх)



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА №2 «МАРШ»

(ДЕТЕЙ РАЗБИТЬ НА ТРИ ГРУППЫ: «МУЗЫКАНТЫ», «ИНСТРУМЕНТЫ», «НОТЫ».
КАЖДАЯ ГРУППА ВСТУПАЕТ НА СВОЙ КУПЛЕТ, А ПОСЛЕДНИЙ ИСПОЛНЯЮТ ВСЕ
ВМЕСТЕ)

1 Мы – лихие
музыканты,
Развесёлые
таланты,

Шаг печатаем мы
на **2** А за нами –

инструменты,
Под веселый этот
марш!

Наши им
аплодисменты!

Важно

инстру

И в ор

нет.



3 После них шагают
ноты,
И у нот полно работь



–
Музыки основа всей,
Хот **4** До ре ми фа соль-
семь. ля-си!

Только ноты
попроси,
Си-ля-соль-фа-ми-
ре-до!
Вспыхнет музыка
легко!



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА №3

(РАЗМИНКА ПАЛЬЦЕВ)

Надо пальчики размять (сжимают и разжимают пальцы)

Надо пальцам погулять (шагают пальцами по парте)

А пойти на физкультуру

Можно на клавиатуру.



Побежали вправо руки - (пробежка пальцами по воображаемой клавиатуре)

Зазвучали выше звуки.

Если влево побежали – (пробежка пальцами влево)

Звуки ниже зазвучали.

Вдруг пошли они вразброд, (пальцы правой руки вправо, левой – влево)

А потом наоборот. (левой – вправо, правой – влево; перекрест рук)

А потом все пальцы вместе

Начали прыжки на месте. (пальцы обеих рук бьют по





ФИЗКУЛЬТМИНУТКА №4

(ИГРА НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ИНСТРУМЕНТАХ)

Чтоб играть в оркестре ловко,
Инструмент постичь любой,
Заниматься тренировкой
Нужно чаще нам с тобой.



Чтоб на клавишах играть,
Нужно пальцы развивать.
Беглость, ловкость им нужна,
Нота каждая важна. (делаются разные движения пальцам



Чтобы на трубе сыграть,
Надо воздуха набрать.
А чтоб воздуха хватило,
Тренируй дыханья силу. (вд руки вверх-вниз)
На гитаре чтоб играть,
Надо пальцы укреплять.





ФИЗКУЛЬТМИНУТКА №5

(ИГРА НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ИНСТРУМЕНТАХ – ПРОДОЛЖЕНИЕ)

На ударных чтоб играть,
Надо бить, лупить, стучать!

Развивайте этот дар –

Чувство ритма и удар! (бьют ладонями по плечам, бокам и коленям)



Чтоб освоить арфы суть,
Надо руки растянуть.

Чтоб до струн до всех достать,

И на них легко играть. (вытягивают руки вперед на арфе)

На тарелках чтоб суметь,

Чаще бей в ладони вперед (громко хлопают в

Хлопай в нужные моменты,

Привыкай к аплодисментам. (аплодируют друг другу)



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА №6

(«БАРАБАН»)



Барабан большой (руки в стороны)

На урок пришёл (шаги на месте)

На урок физкультуру,

Подкачать мускулатуру. (сгибают и разгибают руки в локтях)



И сказал физрук: (руки в сторону)

«У тебя нет рук, (руки за спину)

Да и мышц-то нет, (руки ещё больше сжать за спиной)

Это просто бред! (развести руки, пожать плечами)



Ну а он: «Так что же? (руки вперед)»

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА №7

(«СТАККАТО» . ПРЫЖКИ ПАЛЬЦАМИ ПО ЧЕТЫРЕ В КАЖДОЙ СТРОЧКЕ)



А теперь прыжки, ребята!
Прыг – стаккато! Прыг –
стаккато!

Если прыгать, словно мячик,
Будто конь во время скачек,
Резко, коротко и быстро,
Как кузнечик в поле чистом,
Как пружинки, четко, звонко,
Словно шарик от пинг-понга,
Значит, те прыжки, ребята,
Выполняются СТАККАТО.





ФИЗКУЛЬТМИНУТКА №8

(ПОВТОРЯТЬ ТЕ ДЕЙСТВИЯ, О КОТОРЫХ ГОВОРИТЬСЯ В СТИХОТВОРЕНИИ)



1. Упражнение номер раз!

Руки в стороны сейчас.
Руки вверх, и руки вниз!
Наклонись и распрямись!



2. А теперь физкульт-рефрен:

Пальцами коснись колен,
Выпрямляемся, вдыхаем,
Мы физкульт-припев играем.





ФИЗКУЛЬТМИНУТКА №9

(«ДИРИЖЕР-ФИЗРУК»)

Физкультурник дядя Жора
Подружился с дирижером.
Музыканта стал просить
Его в школе подменить.

Дирижер не рассердился
И, подумав, согласился.
В школьный он пришел спортзал
И ребятам так сказал:



«По октавам, разберись!
И по-нотно становись! (строятся по росту)

Трубы! Глубоко вдохнули! (глубокий вдох и выдох)
Скрипки! Струны подтянули! (поднять руки, потянуться)
А теперь по кругу бегло
От анданте до аллегро! (бег на месте с постепенным ускорением темпа)





ФИЗКУЛЬТМИНУТКА №10

(АЛЛЕГРО И АНДАНТЕ)

Вот простые упражнения!
Всем известные движения!
И они, хоть и привычны,
Но вот темпы их различны.



Упражнение **приседант**

Приседания анданте

Начинаем выполнять –

Тихо, плавно присесть. (медленные приседания)



Приседлегро – все мы знаем,

Значит, быстро приседаем. (приседания учащаются)



А теперь пять раз **прыганте** -

Тихие прыжки - анданте. (медленные прыжки на месте)

И ещё пять раз **прыглегро** –

В темпе прыгаем аллегро. (прыжки учащаются)





ФИЗКУЛЬТМИНУТКА №11

(«ГАММА»)

В школьной непростой программе

Есть команда «Разомнись!»

Как по лесенке, по «гамме»

Будем прыгать «вверх» и «вниз» (сели на корточки)

«До-ре-ми», вот, например,

Это три ступеньки вверх (три небольших подъема вверх)

«Фа- соль-ля-си» - шаг стал шире

Это вверх ещё четыре (еще четыре подъема вверх и выпрямиться)

«Си-ля- соль» – мы вниз пошли (опускаемся вниз)

«Фа-ми-ре» – до «До» дошли (присели до конца)

А теперь, размяв коленки,

Побежим через ступеньки.



«До-ми- соль-си» – вверх опять (быстро встают)

«Ля-фа-ре» – вновь скачем вспять. (быстро садятся)



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА №12

Ноты музыку играли
И немножечко устали.
Надоело гаммы петь,
На линеечках сидеть...

Нотки встали – скучно в гамме!
До-ре-ми-фа-соль-ля-си
И затопали ногами:
До-ре-ми-фа-соль-ля-си

И захлопали все вместе:
До-ре-ми-фа-соль-ля-си
И запрыгали на месте:
До-ре-ми-фа-соль-ля-си

За руки друг друга взяли:
До-ре-ми-фа-соль-ля-си
И по кругу побежали:
До-ре-ми-фа-соль-ля-си





ФИЗКУЛЬТМИНУТКА №13

(«СТРУННЫЕ»)

Струнным так в оркестре трудно!
Отдохнуть бы надо струнным...

Надо грифами встряхнуть (наклон, опустить расслабленные руки вниз и потрясти)

Надо струны подтянуть (выпрямиться, потянуться вверх)

И колками покрутить (крутят кистями рук перед собой)

И смычками поводить (водят руками на уровне плеч)

Вот огромный контрабас (развести руки в стороны)

Ниже всех звучит сейчас (приседают на корточки)

Вот виолончель мы слышим (встают, руки вытягивают вперед)

Тоже низко, но повыше (нагибаются вперед, руки вниз)

Ну, а альт не растерялся (распрявиться)

И ещё чуть-чуть поднялся (руки в стороны на уровне плеч)

Ну, а скрипка – вот успех! (руки вверх)

Зазвучапа выше всех (подпрыгивают)



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА №14



Как-то раз в оркестре струнном
Вдруг у всех ослабли струны,

Все звучат как нота «**До**»... (наклон вперед, качание расслабленными руками)

Подтянуть их поскорей!

Вот уже звучат как «**Ре**»... (немного распрямляются)

Ещё чуть подтянем мы

Пусть звучат, как нота «**Ми**»... (распрямиться ещё немного)

Струнок низок звук и тих.

Мы до «**Фа**» дотянем их (распрямиться ещё больше, поднимая руки)

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА №15

У большой блестящей тубы (развести руки в стороны)

Голос низкий, даже грубый (приседают)

У валторны выше звук (встают)

Но не выше наших рук (наклоняются, опускают руки)

Говорит тромбон с ней – ах! (выпрямляются, разводят руки в стороны)

На повышенных тонах (хватаются за голову)

А труба звучит всех выше (руки вверх)

Выше окон, выше крыши (подпрыгивают)

Слышишь тубу ?–Бу! Бу! Бу! (приседают)

Та-та-та! Летит в трубу (выпрямляются и подпрыгивают)

Ля-ля-ля! - Звучит тромбон (руки в стороны)

У валторны – ниже тон (наклоняются, опускают руки)

Пам-пам-пам! – поёт труба (достаёт руками пол)

Вот такая кутерьма. (выпрямляются и делают хаотичные)



ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ

