

г. Москва
ГБОУ СОШ №830
дошкольное отделение

Кузнецова Елена Валерьевна
*педагог дополнительного
образования (ритмика)*

Музыкально-игровая утренняя гимнастика

младшая группа

***1. ходьба стайкой за
воспитателем***

*(«Вот как мы умеем»,
муз. Е.Тиличевой, сл. А.
Н.Френкель)*

Зашагали ножки -
Топ, топ, топ!
Прямо по дорожке —
Топ, топ, топ!
Вот, как мы умеем —
Топ, топ, топ!
Ну-ка, веселее —
Топ, топ, топ!



*2. стоя, ноги врозь, руки
в стороны,
переваливаваться
с ноги на ногу.
(«Ай-да», муз. и сл. Г.
Ильиной, обр. Т.
Попатенко)*

Ай-да, ай-да,
Ай-да, ай-да!



*3. топать ногами,
повторить 2-3 раза.
(«Ай-да», муз. и сл. Г.
Ильиной, обр. Т.
Попатенко)*

Быстро, ножки,
топочите,
Детки, весело
пляшите.
Быстро, ножки,
топочите,
Детки весело
пляшите.



*4. бег вокруг обруча за
воспитателем (р.н.
мелодия «Ах вы, сени»
сл. Г.Погореловой)*

А теперь бегом,
бегом,
Вокруг обруча
кругом.
Вокруг обруча
кругом —
Мы бегом, бегом,
бегом.



*остановиться с
окончанием музыки,
вместе с воспитателем
(р.н.мелодия «Ах вы,
сени» сл. Г.Погореловой)*

Вокруг обруча
бежали,
Наши ноженьки
устали.
Постоим мы,
отдохнем,
Упражнения
начнем.



*5. стоя, руки вверх,
наклоны вправо-влево
(р.н.мелодия «Как у
наших у ворот», сл.Г.
Погореловой)*

Ветер дует нам в
лицо.

Закачалось
деревцо.

Ветерок еще
подул,

Вправо-влево их
нагнул.



*б. стоя, руки на
поясе, выполняются
наклоны вперед
(р.н.мелодия «Как у
наших у ворот», сл.Г.
Погореловой)*

Мы красивые
цветочки,
На лужайках мы
растем,
Если ветер вдруг
подует,
Мы головки вниз
нагнем.



*7. лежа на спине,
свободные движения рук
и ног*

*(р.н.мелодия «Как у
наших у ворот», сл.Г.
Погореловой)*

Жук упал и встать
не может,
Очень жалко нам
жука.
Ждет он, кто ему
поможет?
Сам не может
встать пока.



*8. лежа на животе,
упор на локти,
поднимать и опускать
голову*

*(р.н.мелодия «Как у
наших у ворот», сл.Г.
Погореловой)*

Повернулся на
животик —
Вот теперь он
может встать.
Только он теперь
не хочет,
Хочет с
солнышком
играть.



**9. стоя, низко
наклоняться на выдохе**
(р.н.мелодия «Как у
наших у ворот», сл.Г.
Погореловой)

Солнца лучик
прилетал,
С нами весело
играл.
Мы в деревья
превратились —
Дружно солнцу
поклонились.



*10. подвижная игра
«Догоните зайку»,
повторить 2-3 раза
(муз. Е.Тиличевой, сл.
Ю.Островского)*

К детям зайчик
подбежал,
Возле деток
прыгать стал.
Прыг, скок,
прыг, скок —
Догоняй меня,
дружок!

