

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ИРКУТСКА ДЕТСКИЙ САД № 180



Методическая разработка
«МУЗЫКАЛЬНАЯ ЗАРЯДКА»

РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЯ



2023 г.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
АДМИНИСТРАЦИИ Г. ИРКУТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ИРКУТСКА ДЕТСКИЙ САД №180
МБДОУ ГОРОДА ИРКУТСКА ДЕТСКИЙ САД №180

664053, город Иркутск, улица Розы Люксембург, дом 303, телефоны: вахта 50-30-10, заведующий 503-180
E-mail: mdou180irk@yandex.ru сайт: rused.ru/irk-mdou180

ПРИКАЗ № 51

30.08.2023 г.

Об утверждении методической разработки
«Музыкальная зарядка»

В целях реализации Образовательной программы в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО) п.21,22 и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования на основании ФГОС ДО раздел 2, п.2.11.2; руководствуясь решением Педагогического совета №1 от 30 августа 2023 года, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ ст.48 п.4; Уставом учреждения п.п. 8, 8.18.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить методическую разработку «Музыкальная зарядка» в рамках комплексной реализации образовательных задач по образовательным областям «Физическое развитие» и «Художественно-эстетическое развитие», разработанную рабочей группой педагогов: Шаманова Ж.В., Ульяненко С.С., Королев Е.Д.

2. Старшему воспитателю Шамановой Ж.В., включить методическую разработку как форму решения совокупных задач по физическому и музыкальному развитию в Образовательную программу ДОУ с 1 сентября 2023 г., в часть, формируемую участниками образовательных отношений в рамках реализации ОО «Физическое развитие» и «Художественно-эстетическое развитие».

3. Общий контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

Заведующий _____ (Ксех Н. А.)



Авторы-составители разработки:

№ п/п	ФИО	Должность
1.	Шаманова Ж.В.	Старший воспитатель
2.	Ульяненко С.С.	Музыкальный руководитель
3.	Королев Е.Д.	Инструктор по физической культуре

№ п/п	Содержание	Страницы
	Введение	5
1	Пояснительная записка	6
1.1	Функции музыкального сопровождения утренней гимнастики	7
1.2	Таблица 1. Виды утренней гимнастики под музыку	8
2	Методические указания по проведению утренней гимнастики в ДОУ под музыку	10
2.1	Таблица 2. Пример заполнения карточки утренней гимнастики под музыку «Подготовка будущих лётчиков» в старшей группе	12
3	Утренняя гимнастика под музыку в первой младшей группе	13
3.1	Таблица 3. Комплексы основных (общеразвивающих) упражнений для детей 1,5–3 лет	13
4	Утренняя гимнастика под музыку во второй младшей группе	13
4.1	Таблица 4. Комплексы основных (общеразвивающих) упражнений для детей 3–4 лет	14
5	Утренняя гимнастика под музыку в средней группе	14
5.1	Таблица 5. Комплексы основных упражнений для детей 4–5 лет	15
6	Утренняя гимнастика под музыку в старшей группе	15
6.1	Таблица 6. Комплексы основных упражнений для детей 5–6 лет	16
7	Утренняя гимнастика под музыку в подготовительной группы	19
7.1	Таблица 7. Комплексы основных упражнений для детей 6–7 лет	19
	Приложение «Музыкально - игровая гимнастика «безопасный мир»	23
8	Заключение	24
9	Список литературы	25

Введение

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Пусть он работает, действует, бежит – пусть он находится в постоянном движении».

Жан Жак Руссо.

Жизнь – это система движений. Потребность в движении дана человеку природой. Детский возраст – это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей, становления личности. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармонического, физического развития, образования, воспитания и оздоровления. На современном этапе в дошкольных учреждениях происходят изменения в образовательных процессах: содержание образования усложняется, акцентируя внимание педагогов дошкольного образования на развитие творческих и интеллектуальных способностей детей, коррекции эмоционально-волевой и двигательной сфер.

На смену традиционным методам приходят активные формы и методы обучения и воспитания, направленные на развитие активности самого ребенка. В настоящее время существует много форм проведения гимнастики с детьми дошкольного возраста, одно из наиболее доступных и эмоциональных – это музыкально-ритмическая гимнастика.

В музыкально-ритмическую гимнастику входит неограниченный выбор движений, воздействующих на все части тела, на развитие всех физических качеств. Большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, помогает ребёнку научиться владеть своим телом, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей. Анализ литературных источников показал, что занятия музыкально-ритмической гимнастикой дают наибольший оздоровительно развивающий эффект у детей дошкольного возраста т.к. способствует воспитанию чувства ритма, пластики и развитию двигательных-координационных способностей.

Недостаточная изученность вопросов, раскрывающих особенности проведения музыкальной гимнастики в дошкольном учреждении в условиях реализации ФГОС ДО и ФОП ДО для обеспечения гармоничного и разностороннего развития двигательных способностей дошкольников, обуславливает актуальность методической разработки.

Пояснительная записка

Наблюдения показали очень интересные моменты: одни дети выполняли упражнения с настроением, другие зевали и проявляли безразличие, а третьи и вовсе ворчали себе под нос: «Опять эта ваша зарядка...».

Именно эти наблюдения натолкнули на мысль объединить физкультуру и музыку, заменить традиционный бубен современными ритмичными музыкальными произведениями.

Почему же дошкольникам так нравится выполнять движения под музыку? Как же влияет музыка на физическое воспитание дошкольников?

Об этом замечательно сказал основоположник ритмической гимнастики Ж. Далькроз: «Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувство радости... Урок ритмической гимнастики должен приносить детям радость».

Музыка помогает детям передавать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без лишнего напряжения, что составляет их двигательную культуру. Основой ее является мышечное чувство и мышечная радость.

Для чего нужно формировать двигательную культуру ребенка?

Не проще ли научить его бегать, прыгать, метать дальше и выше, перебрасывать мяч и т.д.? Двигательная культура во многом отражает детское внутреннее содержание, умение управлять своим телом и эмоциями. Замечательно, что красиво двигающийся человек более свободен, легок и прост в общении. Он - хозяин своего тела!

Целью является оказания методической помощи для педагогов, студентов, воспитателей дошкольных образовательных учреждений в проведении музыкальной гимнастики как средства приобщения детей к физическим упражнениям через восприятие музыки.

Задачи, которые поможет решить данная разработка в работе с детьми: создать радостный эмоциональный подъём, развивать организованность, «мышечную радость» от движений в коллективе сверстников, воспитывать умение одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнения под музыку учить слышать сильную долю такта, развивать чувство ритма, координацию движений развивать все группы мышц, силу и выносливость развивать внимание.

1.Значение утренней гимнастики под музыку в детском саду

Чтобы чувствовать себя бодрым в течение дня, нужно правильно его начать. Всего несколько минут физических упражнений приведут в тонус тело и мысли. Утренняя гимнастика полезна как взрослым, так и детям. Малышей необходимо приучать к активному образу жизни. Музыкальный руководитель дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) подбирает упражнения, тематические речёвки, инвентарь и музыкальное сопровождение, чтобы утренняя гимнастика развивала и радовала ребят.

Традиционно распорядок дня в детском саду включает в себя утреннюю гимнастику. Она проводится в промежутке между приёмом детей в ДОУ и завтраком. Недопустимо пренебрежительное отношение к утренней гимнастике, ведь это важная составляющая двигательной активности дошкольников. Регулярное выполнение гимнастических упражнений в первой половине дня способствует укреплению здоровья в целом и стимулирует защитные функции организма.

В идеале общеукрепляющие упражнения проводят сразу после пробуждения. Однако ритм современной жизни не всегда позволяет родителям выполнить утреннюю гимнастику с детьми дома. Пробуждающая гимнастика возможна только в условиях круглосуточных детских садов, где дошкольники пребывают 5 дней в неделю. Такая утренняя гимнастика позволяет бережно разбудить организм, поднять мышечный тонус и настроить малышей на рабочий лад.

Почему рекомендуется проводить утреннюю гимнастику в детском саду под музыку? Звуковое сопровождение, на первый взгляд, развлекает ребят. Большинство мелодий и песен для утренней гимнастики имеют мажорный лад и действительно вызывают у детей положительные эмоции. При этом использование музыкального сопровождения помогает в решении многих организационных и развивающих задач

1.1. Функции музыкального сопровождения утренней гимнастики

Музыка при выполнении зарядки в детском саду выполняет ряд функций:
*Сигнал к началу и завершению упражнений.

*Мелодия помогает детям сориентироваться, когда начинать движение, а когда пора остановиться.

*Младшим дошкольникам бывает сложно сориентироваться по словесной команде музыкального руководителя, поэтому все движения на утренней гимнастике с воспитанниками 1,5–4 лет выполняются под музыку.

*Определение темпа элементов утренней гимнастики: маршировки, бега, прыжков, наклонов, поворотов, махов. Группа должна синхронно выполнять движения.

* Ориентироваться на ритм музыки детям доступнее, чем на движения одноклассников. *Во время ходьбы не собьёшься, если шагаешь в ритм звучащему маршу.

*Указание на характер упражнений. Медленная мелодия подразумевает плавные движения, быстрая — ритмичные действия. Музыка способствует выразительному выполнению утренней гимнастики, дети стремятся делать упражнения не механически, а эмоционально.

1.2 Таблица виды детской утренней гимнастики под музыку

Вид зарядки	Содержание
Традиционная	Комплекс из разминки и общеукрепляющих упражнений. Музыкальный руководитель инструктирует о выполнении движений, осуществляет показ. Дети в соответствии с ритмом и темпом музыки синхронно повторяют движения. Используется музыка без слов, разного темпа. Начинается утренняя гимнастика со спокойных мотивов, в середине гимнастики музыка бодрая и энергичная, а завершается комплекс упражнений снова успокаивающей мелодией.

Тематическая	<p>Утренняя гимнастика согласуется с темами рабочего планирования.</p> <p>Тематическая утренняя гимнастика проводится:</p> <p>в начале природных циклов:</p> <p>«Осень», «Зима», «Весна», «Лето»;</p> <p>во время изучения лексических тем на занятиях НОД:</p> <p>«Весёлые зверята», «Дорожное движение (ПДД)», «Во саду ли, в огороде»;</p> <p>накануне праздников:</p> <p>«Аты-баты, мы солдаты» (ко Дню Защитника Отечества и Дню Победы), «Мамочки, посмотрите, какие мы спортивные» (к 8 Марта и Дню Матери), «Новогодняя зарядка», «Зарядка космонавтов».</p>
Сюжетная	<p>Утренняя гимнастика проводится в игровой форме, обыгрывается какой-либо сюжет:</p> <p>прогулка:</p> <p>«На лесной полянке», «Прогулка в зоопарк»;</p> <p>путешествие:</p> <p>«Путешествие в Мурляндию», «Морское путешествие»;</p> <p>сказки:</p> <p>«В гостях у русской сказки», «Зарядка с Буратино».</p>
Танцевальная	<p>В утренней гимнастике сочетаются элементы ритмики, партерной гимнастики (упражнения на растяжку), простые танцевальные движения и хороводы. Танцевальная зарядка развивает творческие способности: дети учатся передавать в движениях определённые образы. Включение хороводов приобщает к народной культуре.</p>

2. Методические указания по проведению музыкальной утренней гимнастики в ДОУ

Утренняя гимнастика проводится в предварительно проветренном помещении: в музыкальном зале, спортивном зале или в группе. Музыкальный руководитель и дети надевают удобную одежду и обувь, желательно комплект для занятий физкультурой.

В тёплое время года утреннюю гимнастику рекомендуется выполнять на улице: на участке группы или спортивной площадке.

Музыкальные композиции подбираются для полного комплекса утренней гимнастики: вводной, основной и заключительной частей. Под живое музыкальное сопровождение проводят зарядку-путешествие и танцевальную утреннюю гимнастику.

Утренняя гимнастика, проведённая в необычной форме, поможет быстро вовлечь всех воспитанников в процесс выполнения упражнений и настроит на дальнейшие занятия в детском саду.

Песни и мелодии, как правило, воспроизводятся на ноутбуке через колонку. Музыка должно быть хорошо слышно в любом месте помещения.

Использование ИКТ приветствуется в работе педагогов детского сада. На занятии по утренней гимнастике можно применять интерактивную доску или полотно для показа картинок (в тематической и сюжетной утренней гимнастике), анимационные или другие весёлые ролики в качестве напоминания движений.

«Зарядка с Кукутиками» подходит в качестве разминки для ребят средней и старших групп. Темп музыки и ритм выполнения движений высокие, младшие дошкольники запутаются, собьются, и утренняя гимнастика окажется неэффективной.

Видеоролик подходит для просмотра и повторения движений на утренней гимнастике в младших группах. Малышарики — персонажи развивающих мультфильмов для самых маленьких зрителей. Любимые герои прекрасно мотивируют малышей хорошенько размяться.

Каждый этап утренней гимнастики сопровождает аудиозапись соответствующего темпа и мелодики.

1. Вводный этап: ритмичная музыка умеренного темпа активизирует внимание детей, под неё выполняется короткая разминка;
2. Основной этап: песни и мелодии умеренного и высокого темпа для выполнения общеукрепляющих упражнений и непрерывного бега (в конце);
3. Завершение: спокойная музыка для проведения малоподвижной игры или дыхательных упражнений.

Музыкальный руководитель составляет картотеку музыкальной утренней гимнастики. Для каждой темы указываются названия аудиокomпозиций и список упражнений к ним.

Таблица: пример заполнения карточки музыкальной утренней гимнастики.
«Подготовка будущих лётчиков» в старшей группе.

Некоторые упражнения утренней гимнастики под музыку (особенно танцевальные элементы) выполняются со звуковыми атрибутами: бубнами, погремушками (самодельными маракасами), трещотками, колокольчиками. На утренней гимнастике используются музыкальные инструменты, с игрой на которых дети уже знакомы. Во время выполнения упражнений тренируется навык элементарного музицирования — попадания в такт.

Этапы утренней гимнастики	Музыкальное сопровождение	Физические упражнения
Разминка	Марш авиаторов (минусовка песни «Мы рождены, чтоб сказку сделать былью»).	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в колонну по одному; • ходьба на пятках, на носках, вприсядку; • выпады ногами с поднятием рук; • лёгкий бег.
Общеукрепляющие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • Песня «Орлята учатся летать» (музыка А. Пахмутовой, слова Н. Добронравова); • трек «Каждый может стать пилотом». 	<ul style="list-style-type: none"> • Вращательные движения рук и плечевого пояса; • прыжки вокруг себя в разные стороны; • прыжки на месте с махами руками; • приседания; • упражнения партерной гимнастики (лёжа на полу).
Завершение	Инструментальная композиция «Песня восточного ветра» В. Сайко.	Дыхательные упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • «Ветер», • «Заводим мотор»,

- | | | |
|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none">• «Самолётик, лети!». |
|--|--|---|

3. Утренняя гимнастика под музыку в первой младшей группе

Как и все физкультурные мероприятия, утренняя гимнастика под музыку в первой младшей группе имеет свои организационные особенности в соответствии с ФГОС и ФОП:

- длительность утренней гимнастики составляет 4–5 минут; рекомендуется использовать фольклорные тексты: заклички, запевки, частушки;
- в течение учебного года осваиваются и закрепляются различные виды музыкальной утренней гимнастики;
- утренняя гимнастика с детьми 1,5–3 лет проводится под музыку и весёлые песенки, выполняются в основном движения-имитации и называемые в песне действия (подражательные движения).

Короткие музыкальные композиции помогают малышам понять образ, движения которого они будут имитировать в упражнении. Например, ребятам предстоит показать, как котёнок двигает лапками, выпускает коготки, ловит игрушки. Песня на слова стихотворения «Цап-царап» («У котёнка лапки — мягкие подушки») Р. Алдоной подсказывает малышам, что в начале упражнения движения должны быть плавными, а потом резкими.

Утренняя гимнастика «Головами покиваем» является традиционной зарядкой под музыку. Музыкальный руководитель показывает движения, о которых поётся в композиции, малыши стараются повторить: кивки головой, повороты головы, стук зубами, круговые движения руками и плечами, разминка пальчиков, приседания, приставной шаг. Комплекс упражнений повторяется в ускоренном темпе. Обратите внимание: во время гимнастики два воспитанника группы не выполняют зарядку, педагог не привлекает их. Это правильная педагогическая тактика: не принуждать, дать возможность самостоятельно заняться чем-нибудь, выяснить причину плохого настроения/поведения/самочувствия после занятия.

3.1 Таблица: комплексы основных (общеразвивающих) упражнений

для детей 1,5–3 лет

Комплекс	Список ОРУ (общеразвивающих упражнений)	Вариант музыкального сопровождения
«Барабан»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение (И. п.) – ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять прямые руки в стороны, опустить («показать, каков размер барабана»). Повторить 4 раза. 2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Нагнуться, постучать ладонями по коленям (имитация игры на барабанах), сказать: «Бум-бум», выпрямиться. 4 повторения. 3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. Потопать ногами, сказать: «Тук-тук» (подражание маршу барабанщиков). 4 повторения. 	Песня «Весёлый барабанщик» (слова Б. Окуджавы, музыка Л. Шварца).
«Барбарики»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по периметру зала в колонне друг за другом, с высоким подъёмом колена. 2. Приставной шаг поочерёдно левым боком, правым боком. 3. Обычный бег. 4. Галоп. 	Песня «Барбарики» («Что такое доброта?») одноимённой детской группы.
«Весёлая погремушка»	<ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. – ноги на ширине плеч, руки по швам, погремушка в правой руке. Поднять погремушку вверх, потрясти ей в такт музыке, опустить. Повторить 4 раза, затем выполнить упражнение левой рукой. 2. И. п. – как в первом упражнении. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать: «Тук-тук», выпрямиться. 4 повторения, затем выполнить левой рукой. 	Песня «Погремушка» (авторы Е. и С. Железновы).

	3. И. п. – как в первом упражнении. Присесть, положить погремушку рядом с собой, выпрямиться, присесть, взять погремушку, встать. 3 повторения.	
«Огородники»	1. Круговые махи руками через стороны вверх («капуста»). 2. Подъём ног к груди из положения сидя («дёргаем морковь»). 3. Прыжки («радуемся урожаю»). 4. Бег врассыпную («горошинки»).	Песня «Огородная-хороводная» (слова А. Пассовой, музыка Б. Можжевелова).

4. Утренняя гимнастика под музыку во второй младшей группе

Длительность утренней гимнастики для детей 3–4 лет составляет 5–6 минут. Содержание гимнастических комплексов слегка усложняется по сравнению с первой младшей группой: движения носят подражательный характер, но в одном упражнении может сочетаться несколько различных имитаций («Кошка крадётся, мышонок шуршит»). Добавляются новые атрибуты.

4.1 Таблица: комплексы основных (общеразвивающих) упражнений

для детей 3–4 лет

Комплекс	ОРУ	Вариант музыкального сопровождения
«Осень»	1. Ходьба в колонне по одному с подниманием и опусканием рук (с листочками). 2. Приседания. 3. Ходьба с высоким подъёмом колена. 4. Приседания, 5. Прыжки.	Песни «Я с листочками хожу» и «Дождик, дождик на дорожке».

«Игрушки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному на носочках. 2. Лёгкий бег. 3. Наклоны в сторону. 4. Приседания. 5. Прыжки на двух ногах. 	Песенка «Уборка игрушек», музыкальная композиция «Танец с мячиками».
«Солнышко лучистое»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Потягивания. 2. Дыхательное упражнение. 3. Повороты головой влево-вправо, наклоны вперёд-назад. 4. Махи руками в стороны и вверх с добавлением ходьбы на месте. 5. Наклоны туловища вперёд, пальцы касаются пола. 6. Приседания. 7. Прыжки на месте. 8. Ходьба на носочках с поднятыми руками. 	Аудиозапись утренней зарядки «Солнышко лучистое» («Эй, лежебоки, ну-ка вставайте!»).

5. Утренняя гимнастика под музыку в средней группе

Хронометраж утренней гимнастики под музыку для детей 4–5 лет — 6–8 минут. Зарядка проводится в игровой форме, с использованием различных предметов.

5.1 Таблица: комплексы основных упражнений

для детей 4–5 лет

Комплекс	ОРУ	Вариант музыкального сопровождения
----------	-----	------------------------------------

«Вместе весело шагать»	<ol style="list-style-type: none"> 1. В построении колонной друг за другом подскоки. 2. Ритмичная ходьба с подниманием и опусканием рук. 3. Ходьба на месте. 4. Повторение движений в другую сторону. 5. Бег враспынную 	Песня «Вместе весело шагать по просторам» на музыку В. Шаинского.
«Осень»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наклоны в стороны (деревья качаются). 2. Наклоны вперед (собирают листья). 3. Поднимать и опускать руки из положения сидя на коленях (листопад). 4. Прыжки (дождик капает). 	Песни «Ветер дует, завывает», «Пойдём гулять в лесочек» Е. и С. Железновых.
«Потанцуем, мама!»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмичные наклоны головы. 2. Подъём и опускание плечей. 3. Перекачивание стоп с пятки на носок и обратно. 4. Упражнение «Корзиночка», лёжа на полу. 5. Упражнение на растяжку. 	Песни «Головами покиваем», «Танец с мамой» Е. и С. Железновых.

6. Утренняя гимнастика под музыку в старшей группе

Продолжительность утренней музыкальной гимнастики в старшей группе увеличивается до 8–10 минут. Зарядка с детьми 5–6 лет направлена на повышение работоспособности и выносливости организма. Старшие дошкольники выполняют большее количество повторений знакомых упражнений, чаще добавляются элементы ритмики, танца, партерной хореографии.

Воспитанники старшей группы на видео выполняют знакомую утреннюю гимнастику без участия музыкального руководителя.

6.1 Таблица: комплексы основных упражнений для детей 5–6 лет

Комплекс	ОРУ	Вариант музыкального сопровождения
«Дружба» (зарядка с элементами ритмопластик и)	<ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. — стойка: 2. Наклон головы вправо — плечи поднять, 3. И. п. 4. Наклон головы влево — плечи поднять, 5. И. п., повтор 8 раз. 6. И. п. — стойка. 7. Руки вверх. 8. И. п., повтор 2 раза. 9. Наклон туловища вперёд, руки вниз, к носочкам. 10. И. п., повтор 2 раза. 11. И. п. — стойка. 12. Приставной шаг вправо, руки на поясе. 13. Приставной шаг влево, руки на поясе, повтор 4 раза. 14. Прыжок, ноги на ширине плеч. 15. И. п. ноги на ширине плеч, руки на плечи. 16. Наклон корпуса вправо. 17. И. п. 18. Наклон корпуса влево. 19. И. п., повтор 4 раза. 20. Прыжком соединить ноги вместе. 21. И. п. — стойка. 22. Ходьба на месте со взмахами рук вверх-вниз. 23. Прыжок, ноги на ширине плеч. 24. И. п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. 25. Поворот туловища вправо, показать левую ладонь. 26. И. п. 27. Поворот туловища влево, показать правую ладошку. 28. И. п., повтор 4 раза. 29. И. п., ноги на ширине плеч, руки перед грудью, правая перед левой. 	Песня «Неразлучные друзья» группы «Барбарики».

	<p>30.Взмахи руками перед собой, не разгибая локтей, на четыре счёта, повтор 8 раз.</p> <p>31.Прыжком соединить ноги вместе.</p> <p>32.И. п. — основная стойка.</p> <p>33.Присесть, руки перед собой.</p> <p>34.И. п., повтор 8 раз.</p> <p>35.И. п., ноги вместе, руки на поясе.</p> <p>36.Прыжки на двух ногах на каждый счёт.</p>	
«Если добрый ты»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наклоны головы вперёд-назад и в стороны. 2. Попеременное поднятие плеч. 3. Подъём на носочки с одновременным поднятием рук. 4. Поднятие согнутого колена к локтю (правое колено — левый локоть, и наоборот). 5. Повороты корпуса. 6. Круговые движения прямыми руками. 7. Упражнение «Достань носочки» (ноги прямые). 	Композиция «В добрый путь» из музыкального альбома «220 песен для детей».
«Обезьянки, вперёд!»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наклоны головы вперёд-назад и в стороны. 2. Подъёмы и опускания плечей. 3. Подъём правого колена к левому локтю попеременно с подъёмом левого колена. 4. Приставной шаг с подъёмом и опусканием рук. 5. Подскоки попеременно с ходьбой на месте. 6. Маршировка по периметру зала. 	Песня «В каждом маленьком ребёнке» из м/ф «Обезьянки, вперёд!», песня-игра «Мы весёлые мартышки».

«Чебурашка»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наклоны головы вправо и влево, руки находятся около ушей. 2. Наклоны туловища вперёд, руки в стороны. 3. Подъём разноимённых рук вперёд и назад. 4. Подъём на носки с одновременным разведением рук в стороны. 5. Приседания. 6. Ходьба на пятках вокруг себя. 7. Передвижение на ягодицах в положении сидя, руки в упор сзади. 8. Упражнения на растяжку. 	«Песня Чебурашки» из м/ф «Крокодил Гена» (в исполнении К. Румяновой с инструментальным ансамблем)
-------------	--	---

7. Утренняя гимнастика под музыку в подготовительной группе

В последний год пребывания в ДООУ возрастает умственная нагрузка, оказываемая на воспитанников. Это влияние не столько детского сада, как дополнительных занятий во второй половине дня: развивающих секций и курсов подготовки к школе.

Поэтому актуальность зарядки для детей 6–7 лет возрастает: утренняя гимнастика берегает здоровье будущих школьников и повышает работоспособность организма. Хронометраж зарядки в подготовительной группе — 10–12 минут.

Будущим школьникам зарядка помогает настроиться на рабочий лад и привить навыки здоровьесбережения.

Занятие строится с элементами ритмопластики и танцевальными движениями. Такой вид зарядки является синтезом физкультуры и искусства.

7.1 Таблица: комплексы основных упражнений для детей 6–7 лет

Комплекс	ОРУ	Вариант музыкального сопровождения
«Зарядка космонавтов»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения для плечевого пояса, круговые движения руками (тренажёр в центре подготовки). 2. Повороты и наклоны (невесомость). 	Музыкальная тема из к/ф «Гостя из будущего».

	<ol style="list-style-type: none">3. Выпады попеременно правой и левой ногой с одновременным поднятием рук («Поехали!»).4. Подъёмы корпуса из положения лёжа (фото из космоса).5. Подскоки с поворотом (земное притяжение).6. Приседания с покачиванием (вибрация).	
--	--	--

<p>«Мы друзья»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя кругом, ноги на ширине плеч, взяться за руки, выполнять синхронно наклоны головой («приветствие»). 2. Из той же позиции синхронно поднимать руки и попеременно правой-левой ногой выполнять махи назад («мы вместе»). 3. Круговое построение, положить руки друг другу на плечи, выполнять наклоны вперёд в умеренном темпе («мы ловкие»). 4. Взяться за руки, приседать, вытягивая руки вперёд («мы выносливые»). 5. Сидя кругом на полу, взяться за руки, опускать туловище на пол («пробуждение»). 6. Из положения сидя на полу синхронно подтягивать согнутые ноги к груди («мы умелые»). 7. Круговое построение, руки за спиной, повторять движения руками за педагогом в ускоряющемся темпе («мы внимательные»). 8. Построение парами лицом друг к другу, взяться за руки, выполнять прыжки со скрестными движениями ногами («мы друзья»). 	<p>«Песенка друзей» из м/ф «По дороге с облаками», «У друзей нет выходных» детского коллектива «Барбарики».</p>
--------------------	---	---

<p>«Олимпийская зарядка»</p>	<p>Упражнения с обручами (цвета как у олимпийских колец):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Широкий захват обруча руками, присесть и одновременно поднимать обруч над головой. 2. Круговое вращение обруча над головой (по часовой стрелке и в обратном направлении). 3. Захват обруча за спиной, наклонять туловище вперёд, поднимая обруч и отставляя попеременно правую-левую ногу. 4. Правой рукой перехватывать обруч из левой руки (над головой). 5. Стоя на коленях, повороты корпуса. 6. Сидя в обруче на полу, отрывать от пола высоко руки и ноги, задержаться. 7. Упражнение «Корзинка». 	<p>Инструментальная композиция «Токката» Поля Мориа.</p>
------------------------------	--	--

МУЗЫКАЛЬНО - ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА «БЕЗОПАСНЫЙ МИР»

Песенка «Светофор»

https://nsportal.ru/sites/default/files/audio/2018/02/10_svetofor.mp3

Песня «Из автобуса»

https://nsportal.ru/sites/default/files/audio/2018/02/09_iz_avtobusa.mp3

Песня «Дорожный знак»

https://nsportal.ru/sites/default/files/audio/2018/02/08_dorojniy_znak.mp3

Песня «В поход»

https://nsportal.ru/sites/default/files/audio/2018/02/05_v_pohod.mp3

Песенка «Светофор»

https://nsportal.ru/sites/default/files/audio/2018/02/04_svetofor.mp3

Песенка «Пешеходный переход»

https://nsportal.ru/sites/default/files/audio/2018/02/03_perehod_dorogi.mp3

Песенка «Велосипед»

https://nsportal.ru/sites/default/files/audio/2018/02/02_velosiped.mp3

8. Заключение

Утренняя гимнастика под музыку имеет огромное оздоровительное и воспитательное значение, ускоряет все физиологические процессы, оказывает положительное влияние на нервно-психическую деятельность, обеспечивает бодрое настроение. Главное помнить о том, что подобранные упражнения должны полностью соответствовать физическим способностям и возрастным особенностям воспитанников, а также содействовать их своевременному развитию.

Ежедневные утренние упражнения под музыку заряжают ребят энергией, бодростью, хорошим настроением. Это должно быть полезной привычкой, усвоенной с садика и закреплённой в постоянном образе жизни, — после сна необходимо хорошенько размяться и потренировать мышцы под ритмичную музыку.

Список литературы

1. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2012. - 444 с.
2. Алябьева, Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет / Е.А. Алябьева. - М.: Сфера, 2015. - 144 с.
3. Колдина, Д. Н. Подвижные игры и упражнения с детьми 1-3 лет / Д.Н. Колдина. - М.: Мозаика-Синтез, 2016. - 112 с.
4. Мартынова, Е. А. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе "Детство" / Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2013. - 304 с.
5. Недомеркова, И. Н. Физическое развитие детей 3-4 лет. Март-май. Планирование НОД. Технологические карты: 32 карты / И.Н. Недомеркова. - Москва: ИЛ, 2016. - 954 с.
6. Пензулаева, Людмила Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе / Людмила Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2014. - 626 с.
7. Подольская, Е. И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа / Е.И. Подольская. - М.: Учитель, 2014. - 144 с.
25. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / Н.В. Полтавцева и др. - М.: Флинта, 2011. - 262 с.