

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!

