

Зарядка под музыку

Традиционно распорядок дня в детском саду включает в себя утреннюю гимнастику. Она проводится в промежутке между приёмом детей в ДООУ и завтраком. Недопустимо пренебрежительное отношение к зарядке, 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.

Утренняя гимнастика в нашем детском саду проводится в каждой возрастной группе в предварительно проветренном помещении: в спортивно- музыкальном зале. Воспитатель и дети надевают удобную одежду и обувь для занятий.

Расписание утренней гимнастики

Время проведения	Группа
8.09-8.15	5-6 мин. Младшие группы
8.15-8.23	6-8 мин. Средние группы
8.23-8.33	8-10 мин. Старшие группы
8.33-8.45	10-12 мин. Подготовительные к школе группы

Комплекс утренней гимнастики

Понедельник –традиционный комплекс утренней гимнастики под музыкальное сопровождение

Вторник- традиционный комплекс утренней гимнастики под музыкальное сопровождение

Среда- гимнастика игрового характера. Подвижные игры

Четверг- гимнастика с использованием полосы препятствий

Пятница- ритмические движения под записи детских песен

2 раза в неделю зарядка проводится под живое сопровождение. Музыка, на первый взгляд, развлекает ребят, а на второй- решает много организационных и развивающих задач. Прослушивание музыки, помимо всего прочего, оказывает положительное воздействие на развитие интеллектуальных способностей дошкольников. Большинство мелодий и песен для утренней гимнастики имеют мажорный лад тем самым вызывают у детей положительные эмоции.

Музыкальные композиции подбираются для полного комплекса зарядки: вводной, основной и заключительной частей. Лучше всего, когда дети занимаются под аккомпанемент музыкального руководителя. Под живое музыкальное сопровождение проводят зарядку-путешествие, танцевальную зарядку, а также открытый показ зарядки.

Функции музыкального сопровождения утренней гимнастики

- 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 инструктора, поэтому все движения на зарядке с воспитанниками 1,5–4 лет выполняются под музыку.
- Определение темпа элементов зарядки: маршировки, бега, прыжков, наклонов, поворотов, махов. Группа должна синхронно выполнять движения. Ориентироваться на ритм музыки детям доступнее, чем на движения одногруппников. 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 зарядки, дети стремятся делать упражнения не механически, а эмоционально.
- Развитие музыкальных способностей. Музыка сопровождает ребят на различных занятиях и мероприятиях в детском саду. Воспитанники учатся слушать и понимать мелодии и песни на занятиях с музыкальным руководителем, во время подготовки к утренникам, на тематических досугах, в театральном уголке. Умение воспринимать красоту музыки приходит постепенно. Аудиозарядка развивает у детей чувство ритма, способность распознавать эмоциональные интонации мелодии и их оттенки.
- Терапевтический эффект. Прослушивание музыки создаёт бодрое настроение, препятствует плохому расположению духа.



Комплекс утренней гимнастики под музыку проводит воспитатель подготовительной к школе группы Трофимова О.В., музыкальный руководитель высшей категории: Иванова Е.И.



Рекомендации. «Весёлая зарядка с Кукутиками» можно выполнять дома. Она подходит для детей старших, средних групп. Темп музыки и ритм выполнения движений высокие, младшие дошкольники запутаются, собьются и зарядка окажется не эффективной.

Разминка с малышариками. А вот эта разминка подходит для детей младших групп. Смешарики-персонажи развивающих мультиков для самых маленьких зрителей. Любимые герои прекрасно мотивируют малышей хорошенько размяться.

Каждый этап зарядки сопровождается аудиозаписью соответствующего темпа и мелодики:

- вводный этап: ритмичная музыка умеренного темпа активизирует внимание детей, под неё выполняется короткая разминка;
- основной этап: песни и мелодии умеренного и высокого темпа для выполнения общеукрепляющих упражнений и непрерывного бега (в конце);
- завершение: спокойная музыка для проведения малоподвижной игры или дыхательных упражнений.

Предлагаю вашему вниманию веселую гимнастику под музыку в кругу семьи.

Развиваем ритм дома

https://yandex.ru/video/preview?text=развиваем%20ритм%20дома%20для%20дошкольников&path=wizard&parent-reqid=1602426907419911-1397751523425297279700109-prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=8676418583464561772

Веселая зарядка дома для детей 3-5 лет

https://yandex.ru/video/preview?text=зарядка%20для%20детей%20под%20музыку%20с%20движениями&path=wizard&parent-reqid=1602429859911495-1669917833277518898300107-production-app-host-vla-web-yp-1&wiz_type=vital&filmId=11758502901274438921
<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4921070419022295436&text=зарядка+для+детей+под+музыку+с+движениями&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F14064509549359821009>

Зарядка для малышей (1,5-3 года) «Зайка серенький»

https://yandex.ru/video/preview/?text=зарядка+для+детей+под+музыку+с+движениями&path=wizard&parent-reqid=1602429859911495-1669917833277518898300107-production-app-host-vla-web-yp-1&wiz_type=vital&filmId=13081020110223313725&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F6365351286144756427