**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 17 пос. Красносельского**

**муниципального образования Гулькевичский район**

**МУЗЫКАЛЬНО-ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ СТРЕТЧИНГА**

Инструктор по физической культуре С.В. Коваленко

2020г.

Музыкальная разминка. Автор Шаройко Н. А.

Использование – песенка кота Леопольда из мультфильма. «Лето кота Леопольда»

сл. А. Хайта. муз. Б. Савельева.

1 Голова

Я иду и пою

Обо всем хорошем,

И улыбку свою

Я дарю прохожим.

а) И. п. Встать прямо, ноги поставить на ширине плеч, руки вдоль туловища.

«Раз» - наклонить голову к правому плечу,

«два» - вернуть голову прямо, «три» - наклонить голову к левому плечу,

Если в сердце чужом

Не найду ответа,

Неприятность эту мы переживем,

б) И. п. Встать прямо, ноги поставить на ширине плеч, руки вдоль туловища.

«Раз» - сделать поворот головы вправо,

«два» - вернуть голову прямо, «три» - сделать поворот головы влево,

«четыре – вернуть голову прямо. 8

2 Плечи

Между прочим, это

Мы переживем.

В небесах высоко Ярко солнце светит.

а) И. п. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

«Раз» - поднять оба плеча, «два» - опустить оба плеча,

«три» - поднять оба плеча, «четыре» - опустить оба плеча. 8

До чего ж хорошо, жить на белом свете!

б) И. п. Руки согнуть в локтях и поставить кисти рук на плечи.

«Раз» - «четыре» - круговые вращения правым плечом назад.

Если вдруг

Грянет гром

В середине лета,

«Раз» - «четыре» - круговые вращения левым плечом назад.

3 Руки

Неприятность эту

Мы переживем,

а) П. Р. вытянуть вправо. Пальцы руки вместе. «Раз» - «четыре» делать круговое

вращательное движение кистью наружу.

Между прочим это мы переживем.

б) Л. Р. вытянуть влево. Пальцы руки вместе.

«Раз» - «четыре» делать круговое вращательное движение кистью наружу.

4 Позвоночник

Проигрыш.

а) И. п. Ноги поставить на ширину плеч, руки на пояс.

«Раз» - сделать наклон вправо, «два» - вернуться в и. п.,

«три» - сделать наклон влево, «четыре» - вернуться в и. п. 8

Мелкий дождь

Бьет в окно, Хмурится природа,

Но известно давно - Нет плохой погоды.

б) И. п. Ноги поставить на ширину плеч. Руки на поясе.

«Раз» - сделать поворот туловища вправо и одновременно вытянуть назад прямую П. Р, ладонь стопор, «два» - вернуться в и. п., «три» – сделать поворот туловища влево, и одновременно вытянуть назад прямую Л. Р, ладонь стопор, «четыре» - вернуться в и. п. 8

5 Бедра

Все желтеет кругом

И уходит лето,

а) И. п. Ноги поставить на ширину плеч, руки согнуть в локтях, локти поднять на уровень плеч, локти направлены в разные стороны. Пальцы рук собраны в кулаки и вывернуты наружу. «Раз» - сместить правое бедро вправо, «Два» - сместить левое бедро влево. «три» - «четыре» - повторить на раз, два. 8

Неприятность эту

Мы переживем,

б) И. п. Ноги поставить на ширину плеч, руки согнуть в локтях, локти поднять на уровень плеч, локти направлены в разные стороны. Пальцы рук собраны в кулаки и вывернуты наружу «Раз» - «четыре» нарисовать бедрами круг против движения часовой стрелки.

6 Ноги

Между прочим, это

Мы переживем.

(проигрыш) .

а) И. п. Ноги поставить на ширину плеч, руки на поясе.

«Раз» - поднять вперед согнутую в колене П. Н. «Два» - вернуть ногу в

и. п. «Три» - поднять вперед согнутую в колене Л. Н. «Четыре» - вернуть ногу в и. п. 8

Проигрыш.

б) И. п. Ноги вместе, руки на поясе.

«Раз» подняться вверх на носки, «два» - вернуться в и. п.

Использование – песенка ципленка из мультфильма: «Кто ж такие птички»

Сл. Б. Заходера, муз. А, Журбина.

Надо в дорогу, в дорогу, в дорогу мне торопиться,

Надо узнать, надо узнать мне, что я за птица.

А почему? А потому, плохо на свете, плохо на свете

Жить одному, жить одному, жить одному!

Бег на месте

Помню, помню,

Помню, помню,

Птицами считают,

Только тех, только тех,

Которые летают,

Только тех, которые летают,

Птичками, птичками, птичками считают!

Надо в дорогу, в дорогу, в дорогу мне торопиться,

Надо узнать, надо узнать мне, что я за птица.

А почему? А потому, плохо на свете, плохо на свете

Жить одному, жить одному, жить одному!

Бег на месте.

Знаю, знаю, знаю, знаю,

Птичек узнают,

Потому что, потому что,

И. п. Ноги поставить на ширину плеч руки на пояс.

«Раз – повернуть туловище вправо и одновременно присесть,

«два» - вернуться в и. п., «три» - повернуть туловище вправо и одновременно присесть, «четыре» - вернуться в и. п.

Птички песенки поют,

Только тех, которые поют,

Эмитировать пальцами рук клювики. Открывать, закрывать «клювики» в такт музыки.

Птичками, птичками всюду признают!

И. п. Ноги поставить на ширину плеч руки вытянуть в стороны.

Взмахивать руками вверх, вниз в такт музыки одновременно приседая.

Надо в дорогу, в дорогу, в дорогу мне торопиться,

Надо узнать, надо узнать мне, что я за птица.

А почему? А потому, плохо на свете, плохо на свете

Жить одному, жить одному, жить одному!

Бег На месте

Птички, птички,

Птички, птички,

Песенки поют,

Птички, птички,

Птички, птички,

И. п. Ноги поставить на ширину плеч руки вытянуть в стороны.

Взмахивать руками вверх, вниз в такт музыки.

Даже гнезда вьют,

Птички, птички песенки поют,

Гнезда вьют, гнезда вьют, даже гнезда вьют!

И. п. Ноги поставить на ширину плеч, руки согнуть в локтях на уровне груди, локти направлены в стороны, пальцы рук собраны в кулак.

Круговые движения рук попеременно перед грудью в такт музыки, одновременно наклониться вперед и выпрямиться.

Надо в дорогу, в дорогу, в дорогу мне торопиться,

Надо узнать, надо узнать мне, что я за птица.

А почему? А потому, плохо на свете, плохо на свете

Жить одному, жить одному, жить одному!

Бег На месте

Птички, птички,

Птички, птички,

Кто ж такие птички?

И. п. Ноги поставить на ширину плеч руки вытянуть в стороны.

Взмахивать руками вверх, вниз в такт музыки одновременно приседая.

Те, которые несут яички,

Сесть на корточки.

Ля-ля-ля, ля-ля-ля, ля-ля-ля.

Ля-ля-ля, ля-ля-ля, ля-ля-ля, ля-ля-ля!

Лечь на спину, совершая хаотичные движения руками и ногами в такт музыки.

Если ты знаешь, если ты знаешь что ты за птица,

Это тебе, это тебе всегда пригодится,

А почему? А потому, это понятно, это понятно

Тебе самому, тебе самому, тебе самому!

Бег на месте

Знаю, знаю,

Знаю, знаю,

Птицами зовут

И. п. Ноги поставить на ширину плеч руки на пояс.

«Раз – повернуть туловище вправо и одновременно присесть,

«два» - вернуться в и. п., «три» - повернуть туловище вправо и одновременно присесть, «четыре» - вернуться в и. п.

Которые летают,

Которые поют,

Которые несут яички,

Гнезда вьют,

Ля-ля-ля, ля-ля-ля,

Вот этих самых которые,

Бег врассыпную, взмахивая руками вверх, вниз, имитируя движения крыльев.

Птицами, птицами, птицами зовут!

И. п. Ноги поставить на ширину плеч руки вытянуть в стороны.

Взмахивать руками вверх, вниз