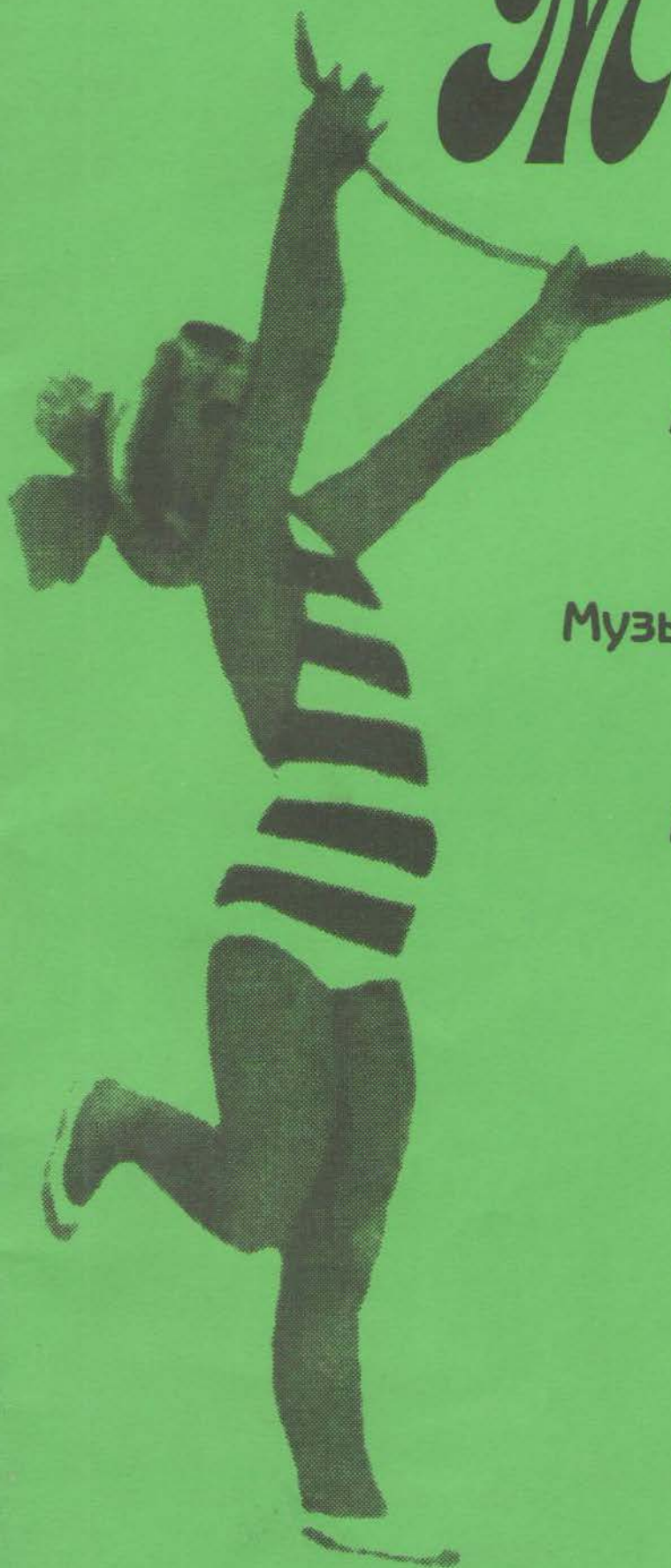


Т. ОВЧИННИКОВА

Музыка для здоровья

Музыкально-ритмические
минутки

Логоритмическая
гимнастика



Издательство «Союз художников»
Санкт-Петербург

Т. ОВЧИННИКОВА

Музыка для здоровья

**Музыкально-ритмические
минутки
Логоритмическая
гимнастика**

Издательство «Союз художников»
Санкт-Петербург

В книге представлены небольшие песенки-попевки, которые могут быть использованы педагогами в детских садах как физминутки на занятиях по математике и родному языку, как самостоятельные веселые песенки и музыкально-ритмические упражнения на занятиях по физическому и музыкальному воспитанию, а также могут быть основой музыкально-коррекционных уроков для детей с проблемами в развитии.

Не сложные по интонации песенки могут исполнить даже самые маленькие исполнители, дети 3-4 лет. Их фортепианное переложение доступно даже для тех педагогов и родителей, которые не очень хорошо владеют инструментом.

Пособие может быть использовано для музыкальных руководителей, воспитателей физкультуры, учителей начальных классов, студентов педагогических колледжей и вузов, родителей.

ISBN 5-8128-0040-5

© Т. Овчинникова, 2003

© Издательство «Союз художников», 2003

© Е. Гросман, оформление, 2003

Вы сейчас откроете страницы этой забавной книжки и увидите ноты песенок, описание упражнений и веселые иллюстрации. Зачем мне такая книжка, спросите Вы?

Вам эта книга необходима, если Вашему малышу три или четыре года и он с трудом учит слова, плохо двигается, не умеет рисовать. Стихи и песенки лучше запоминаются, если под них делать различные движения, да не просто движения, а специально подобранные для дошкольников. Рисунки к песенкам полезно раскрашивать, так пальчики вашего малыша станут более послушными и ловкими.

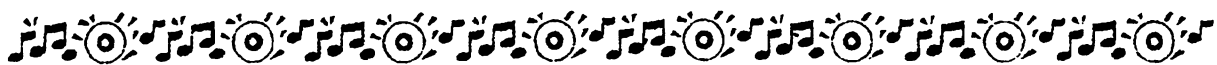
Если Вашему малышу уже пять или шесть лет, он много занимается, учится читать, пробует писать, но быстро устает от занятий, начинает капризничать, баловаться, отвлекаться, обратитесь за помощью к «музыкальным минуткам».

Ритмическая минутка является одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для снятия напряжения после долгого сидения. Вы знаете, что обычно двигательные паузы или физкультминутки, как их называют педагоги, просто жизненно необходимы для детей старшего дошкольного возраста. Зачем? Для того чтобы снять переутомление на занятиях по родному языку, математике или других «умных» занятиях, которые требуют большой сосредоточенности и длительного внимания. Шестилетний малыш еще не привык долго учиться, а однообразная продолжительная умственная работа связана с возбуждением отдельных участков мозга, которое затем сменяется внутренним торможением, вследствие чего внимание детей ослабевает. Кратковременные физические упражнения, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается.

Активизируя в целом организм детей, содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, музыкально-ритмические минутки способствуют улучшению здоровья детей.

Все упражнения, предложенные в пособии, объединены в комплексы общеразвивающих упражнений, которые можно использовать на утренней зарядке или коррекционной гимнастике после дневного сна. Для утренней зарядки автор предлагает упражнения, которые выполняются стоя. В них задействованы все группы мышц как шейного отдела, плечевого пояса, так и мышцы спины и ног. Утром детям до занятий вредно получать большую физическую нагрузку, поэтому в комплексах преобладают упражнения спокойные, пластичные, образные. Третий и четвертый комплексы желательно выполнять после дневного сна. Упражнения этих комплексов выполняются в основном в положении лежа и сидя. Большинство из них направлены на укрепление мышц брюшного пресса и создание мышечного корсета, так необходимого детям в дошкольном возрасте. Все предложенные «двигательные» песенки направлены на то, чтобы малыш не только радовался движениям, но и получил пользу для позвоночника и всех мышц своего еще неокрепшего тела.

Очень полезно выполнять песенки с движением на занятиях в коррекционных детских садах с теми малышами, которые испытывают затруднения в движениях и имеют речевые нарушения. Выполняя упражнения с пением, или хотя бы скандируя стихотворения, дети учатся выразительности, умению распределять дыхание и координировать его с речевой фразой, у них развивается ритмическое чувство и музыкальный слух. Для получения наибольшей эффективности в коррекционной логопедической работе полезно все эти упражнения учить и исполнять не только в момент физических пауз и отдыха, но и включить их в музыкальные занятия, для музицирования на детских шумовых инструментах, рисования образов, сольфеджирования, осуществления других специальных коррекционных задач, поставленных педагогом.



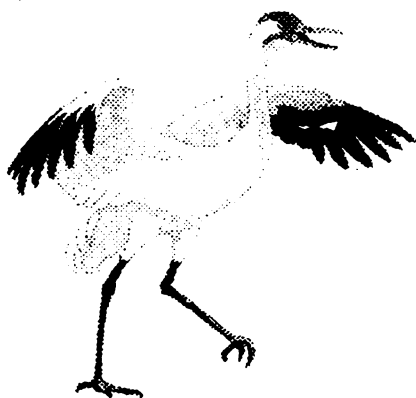
Комплекс №1

Аист

Не спеша

Музыкальная партитура для голоса и фортепиано. Темп 66. Ключевые подписи: C7, F, C, G7, F, C7, F.

Голос: Не спеша
 Белый аист не уста-нет на од-
 ной но-ге сто-ять но ког-да вес-на ста-
 та нет он за-хо-чет по-ле-тать



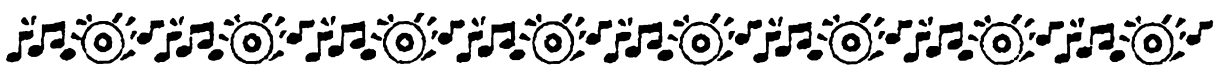
Белый аист не устанет
 На одной ноге стоять,
 Но когда весна настанет
 Он захочет полетать.
 Крылья-паруса расправит,
 Улетит под небеса,
 Все его за это хвалят,
 Вот какие чудеса.

Исходное положение: стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой.

На первые две строчки медленно поднимать «руки-крылья» над головой, сохраняя равновесие. На третью строчку потянуться вверх и приподняться на носках, на последнюю строчку вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге.

Терапевтический эффект: упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.

Обратить внимание. При выполнении упражнения добиваться самовытяжения. Если ребенок не может медленно выполнить упражнение с подъемом на носки, можно в тренировочном варианте разрешить выполнять упражнение в более быстром темпе, поднимая руки только до уровня плеч не поднимаясь при этом на носки.



Страус

Шутливо C F C Am Dm E7 Am

Voice

Стра ус всех сме ле е раз, два, три. Стра ус всех ум не е по смот ри.

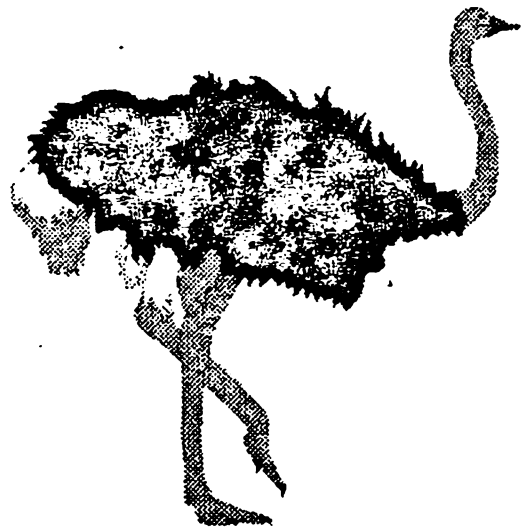
F C G7 C Dm C F G7 C

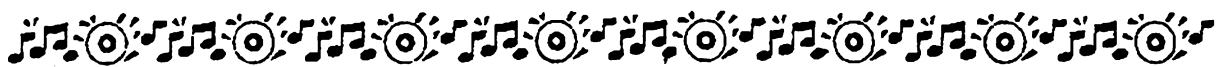
5 Он влю бой по го де зна ет толк Но, а гром лишь гря нест го ло ву впе сок

Страус всех смелее —
раз, два, три!
Страус всех умнее —
посмотри!
Он в любой погоде
знает толк.
Но, а гром лишь грянет —
голову в песок!

Исходное положение: стоя, руки опущены вниз, ноги на ширине плеч. На первые две строчки поднимать и опускать надплечия. На последние две строчки выполнить наклон вперед, обхватив икроножные мышцы, прижав голову к коленям. Покачиваться в этом положении из стороны в сторону («страус спрятал голову»).

Терапевтический эффект: упражнение увеличивает подвижность плечевого пояса, расслабляет верхнюю порцию трапециевидной мышцы.





Бабочка

Подвижно, легко

G Am Am

Ба - боч - ка ле - та - ет ле - том на вет - ру,

5 D7 D G D7 G

ба - боч - ка иг - ра - ет с сол - ныш - ком в са - ду.

Бабочка летает
 Летом на ветру,
 Бабочка играет
 С солнышком в саду.

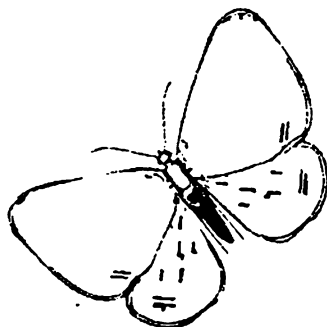
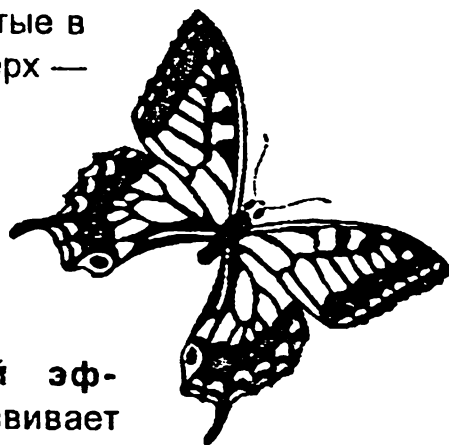
За бабочкой капризной
 Мне не уследить,
 Крыльев жест волшебный
 Мне не повторить.

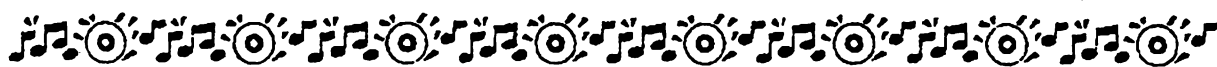
Исходное положение: стоя, руки, согнутые в локтевых суставах подняты вертикально вверх — «крылья».

Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строфе хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе — на каждый слог (16 раз).

Терапевтический эффект: упражнение развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки.

Обратить внимание. Необходимо добиваться правильной осанки. Упражнение выполняется активно с четким хлопком и акцентом. Следить, чтобы локти были параллельно полу, а не «провисали».





В темпе вальса

Елочка

F Dm Gm C7

Ма - лень - ка - я е - лоч - ка рос - ла

6 C7 F F D7 Gm

без пе - ча - - ли. Вет - ры буй - ны е - лоч -

Gm C C7 F F B F

12 ку лас - ко - во ка - ча - ли ча - ли.

Маленькая елочка
 Росла без печали,
 Ветры буйны елочку
 Ласково качали.

Закружили елочку
 Зимние метели,
 Малую «девчоночку»,
 Празднично одели.



Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, напряженные руки отведены в стороны — «елочка».

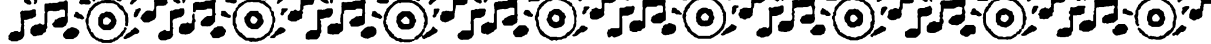
В первом куплете выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете при этом находятся в четырех положениях:

- на первую строчку в стороны — вниз;
- на вторую — в стороны;
- на третью — в стороны — вверх;
- на четвертую — вверх.

Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, повороты начинаются из положения руки вверх и к последней строчке переходят в исходное положение.

Терапевтический эффект: упражнение увеличивает подвижность в грудно-поясничном отделе позвоночника, укрепляет косые мышцы живота.

Обратить внимание. Руки необходимо удерживать в изометрическом напряжении в первом куплете и дать ребенку возможность почувствовать противоположные ощущения, когда руки без напряжения во втором куплете.



Мяч

С движением

Chorus

G D7 D7 G

Я бе-гу, бью по мячу, о-шибить-ся не хо-чу.

G C D D7 G

3
 сс-ли все же о-шибь-сь, этот раз не про-мах-нусь

Я бегу, бью по мячу,
 Ошибиться не могу,
 Цели я своей добьюсь,
 Ни за что не про-мах-нусь!

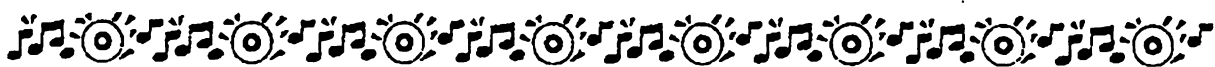
Исходное положение: стоя, руки опущены вниз.

Бег на месте на носочках с захлестыванием голени. Одновременно с бегом имитировать отбивание мяча от пола поочередно то правой, то левой рукой.



Терапевтический эффект: упражнение совершенствует навык бега и тренирует координацию движений.

Обратить внимание. При выполнении упражнения многим детям будет непосильно совмещать имитацию отбивания и бег. В этом случае полезно выучить упражнение поэлементно: сначала «отбивание» в ритм с музыкой, затем бег в ритм и только после этого выполнить упражнение целиком.



Колечко

Печалью

Gm D7 E7 Eb F7 Bb Gm

Voice

У ме ня ко леч ко, А на нем сер леч ко.

C7 F7 Gm C7 D7 Gm

и е го хра ню, я е го люб лю.

У меня колечко,
А на нем сердечко,
Я его храню,
Я его люблю.



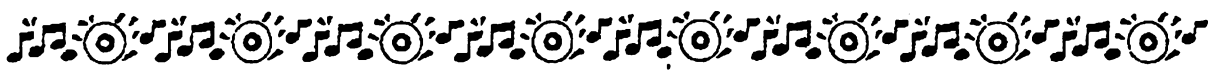
Выйду на крылечко,
Брошу в сад колечко;
Пусть дружок найдет,
В подарок принесет.

Исходное положение: стоя на полу, стопы разведены, руки опущены вниз:

- на первую строчку встать на носки, поднять руки «колечком» перед собой, затем вверх;
- на вторую строчку опустить руки в исходное положение вниз ладонями, вернуться в исходное положение;
- на третью и четвертую строчку, встать на носки, быстро поднять руки и сцепить их вверху, посмотреть глазами на ладони и «спрятать» колечко, опустив руки и сцепив их за спиной. Выполнить по два раза. Во втором куплете повторяются движения первого.

Терапевтический эффект: упражнение увеличивает подвижность в плечевых и коленных суставах, вырабатывает чувство ритма и пространства.

Обратить внимание. Необходимо постоянно следить за правильной осанкой и за дыханием ребенка.



Комплекс №2

Зайчик

Всёло

G G Am G Em A7

Voice

Ска чет зай чик по о душ ке. он жи вой, а не иг руш ка. Дай те зай ке

Em Emin6 D7 G C7 G

лисг ка пус: ный са мый ла ко мый и вкус ный

Скачет зайчик на опушке,
Он живой, а не игрушка,
Дайте зайке лист капустный,
Самый лакомый и вкусный.

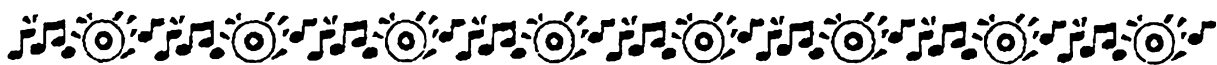
Зайчик будет вновь скакать,
Малых деток догонять,
Ну, а кто не убежит,
Сам за зайкой побежит.

Исходное положение: стоять в позиции «пятки вместе — носки врозь», расслабленные руки держать перед грудью, — «лапки».



Выполнять прыжки на носках на месте. На вступление выполняются пружинистые движения ногами. В первом куплете ребенок сначала прыгает 4 раза вперед, затем 4 раза назад, после этого делает прыжки с поворотом на 90 градусов. Во втором куплете движения такие же как в первом.

Терапевтический эффект: упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений.



Медвежонок

Не спеша

Am

Dm

E7

Am

Voice



Мед ве жо нок ко со ла пый хо дит впе рес вал ку.

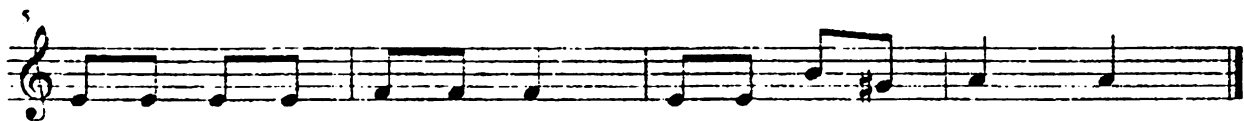
Am

Dm

E

E7

Am



От с го ког тис тых лап уль и все впо вал ку.

Медвежонок косолапый
Ходит вперевалку,
От его когтистых лап
Улы все вповалку.

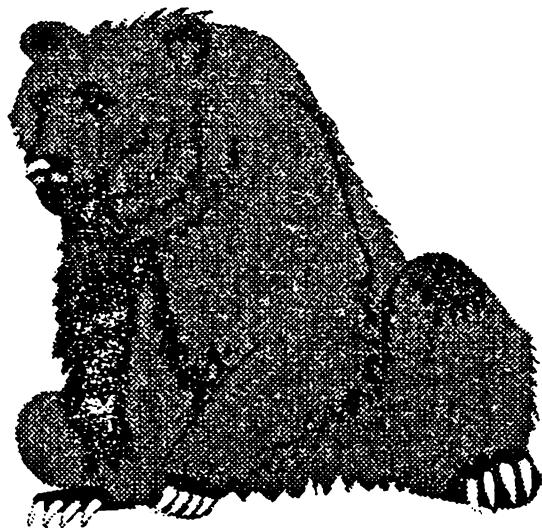
Медвежонку снится сон
Сладкий и душистый,
Черный нос свой видит он
Липким золотистым.

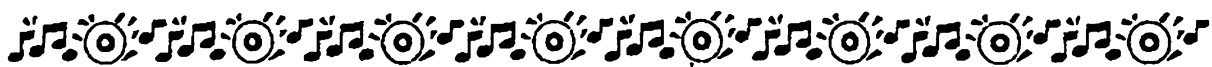
Исходное положение: стоя, руки согнуты в локтевых суставах перед собой, — «лапы медведя».

В первом куплете ходить в разных направлениях на наружном своде стоп с правильной осанкой, руки перед собой, так «медведь держит улей».

Во втором куплете в полуприседе опускать голову вниз к рукам и возвращаться в исходное положение («нюхает мед»).

Терапевтический эффект: упражнение укрепляет внутренний продольный свод стоп, межлопаточную область, формирует правильную осанку.





Веточка

Нежно

Voice

С А F G E с А с А Am f

Ве-точ-ка пу-ши-ста-я, пы-ш-ный ку-ст си-ре-ни, до-че-го ду-

Dm H G7 с 1

ши-ста-я, что-ло-мать не сме-ем

Веточка пушистая,
 Пышный куст сирени.
 До чего душистая,
 Что ломать не смеем.

Веточка нарядная
 На ветру качалась,
 Песенка веселая
 Пелась, не кончалась.

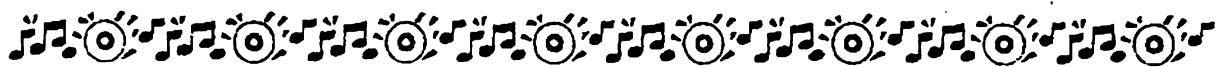
Исходное положение: стоять, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

Руки поднять вверх над головой и чуть развести, ладони обращены друг к другу. Выполняются наклоны вправо и влево, — «веточка качается». Упражнение выполняется медленно, по четыре наклона на каждую строфу, с фиксацией корпуса в центральной позиции.

Терапевтический эффект: упражнение на боковые мышцы туловища.

Обратить внимание. Выполнение наклонов строго во фронтальной плоскости, руки и кисти являются продолжением траектории движения тела.





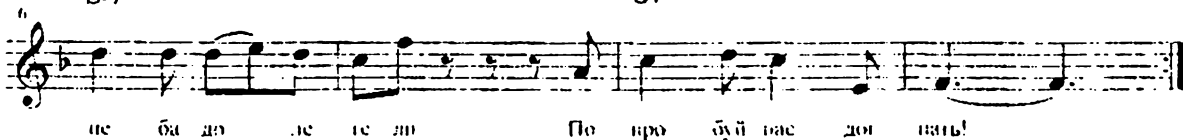
Качели

Воодушевленно

F Dm Gm G7 F



Bb7 F C7 F



Качаются качели
То вверх, то вниз опять,
До неба долетели —
Попробуй нас догнать!

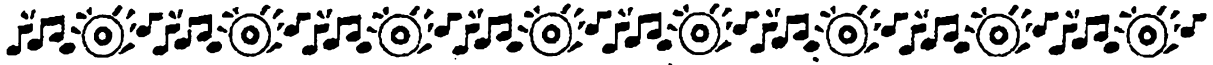
Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки опущены вниз.

Пружинистые приседания, руки при этом свободно качаются вперед-назад в ритм слов. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения, энергично.

Терапевтический эффект: упражнение развивает чувство ритма, координацию движений, укрепляет мышцы плечевого пояса, рук.

Обратить внимание. На осанку, а также на свободное раскрепощенное движение рук, которые являются своего рода утяжелителями при раскачивании.





Лошадка

Грациозно, подвижно

В^б С^т F В^б

Voice

У нас в са ду пло щад ка, сто ит на ней ло шад

С^т В^б С^т F В^б

О чень бо е ва я, ну сов сем жи ва я.

У нас в саду площадка,
Стоит на ней лошадка.
Очень боевая,
Ну совсем живая.

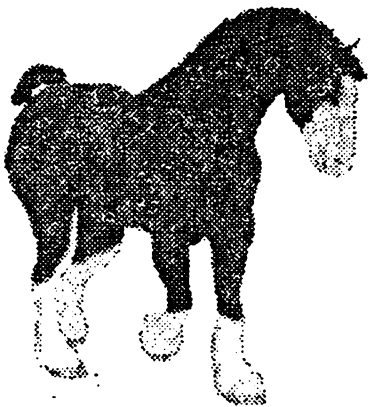
Лошадка скок-поскок,
Копытцами цок-цок,
Не ходит, а летает,
Деток всех катает.

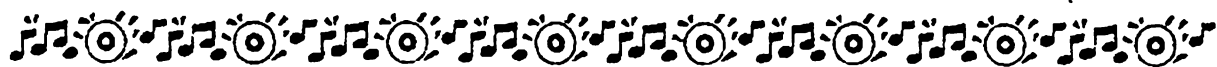
Исходное положение: стоя, руки согнутые в локтях перед собой, ладонями вниз.

В ритм музыки выполнить бег с высоким подниманием бедра.

Терапевтический эффект: упражнение укрепляет мышцы передней поверхности бедер, увеличивает подвижность в тазобедренных и коленных суставах.

Обратить внимание. При выполнении упражнения, колено должно касаться ладони.





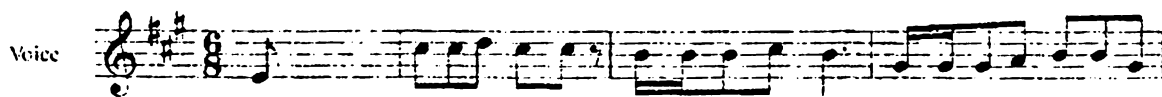
Пчелка

Оживленно, в темпе вальса

A

Bm

E



Мох на та я пчел ка кры лья ми жу ж жит, над цве та ми в по ле без

Свободно, ласково-ласково

A

A7

Bm

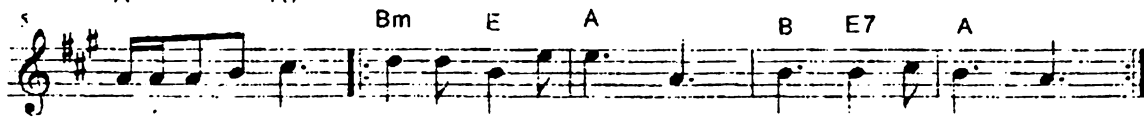
E

A

B

E7

A



у ста ли кру жит. Це лый день ле та ет Мед со би ра

Мохнатая пчелка
Крыльями жужжит,
Над цветами в поле
Без устали кружит,
Целый день летает,
Мед собирает.

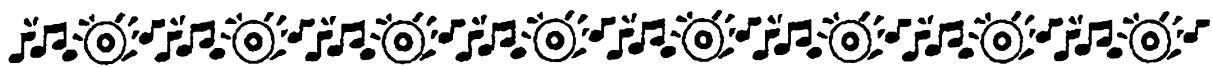
Исходное положение : стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты к плечам в локтевых суставах («маленькие крылышки»).

На первые четыре строчки отведение и приведение согнутых рук к туловищу («пчелка машет крылышками»), на последние две строчки поднимать руки через стороны вверх одновременно работая кистями рук.

Терапевтический эффект: упражнение повышает гибкость в плечевых и локтевых суставах, увеличивает силовую выносливость мышц плечевого пояса.

Обратить внимание. Локти и корпус ребенка должны находится в одной фронтальной плоскости.





Комплекс №3

Паучок

Ласково F Gm C7 F

Voice

Мы про , то все молчок, сна ми в спальне паучок.

D7 Gm C7 F

Он в коробочке живет ни к кому не пристаёт.

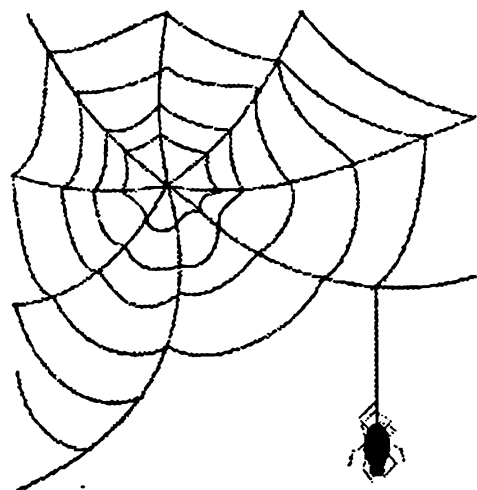
Мы про это все молчок,
С нами в спальне паучок.
Он в коробочке живет,
Ни к кому не пристаёт.

Паучку-лесовичку
Самолет не нужен,
На паутинке-ниточке
Летает он не хуже.



Исходное положение: присед на одной ноге, другая нога вытянута в сторону, руки в стороны.

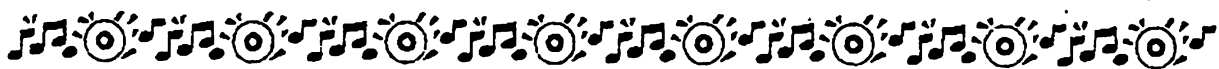
В первом куплете перенести вес тела с одной ноги на другую, приняв исходное положение на другой ноге. Выполнить в каждую сторону по два раза.



Во втором куплете лежа на спине, руки и ноги подняты вверх, — потряхивающие движения руками и ногами, — «паучок барахтается».

Терапевтический эффект: упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, улучшает венозный отток с верхних и нижних конечностей, расслабляет мышцы ног и рук.

Обратить внимание. При выполнении первой части упражнения ребенок должен сохранять правильную осанку, держать спину прямо.



Лисичка

Кокетливо

D D6 G D6 G Em7 D6



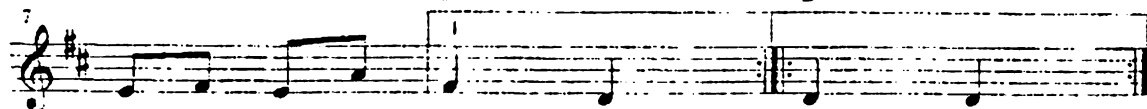
Ры ж а я л и с и ч к а по ле су бе жа ла х и т р а я л и с и ч к а

Em

A7

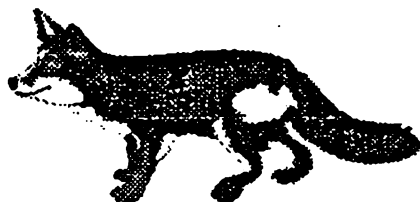
D

D



х в о с т и к о м м а х а л а л а

Рыжая лисичка
По лесу бежала,
Хитрая сестричка
Хвостиком махала.



А за ней собаки,
Злые забияки,
Хвостиком вильнула,
Собак обманула.

Исходное положение: стоя в полуприседе, руки согнутые в локтях перед грудью .

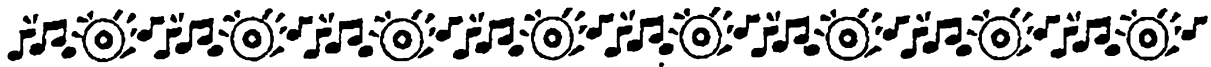
В первом куплете, согласно словам, «лисичка показывает хвостик», ребенок делает повороты туловища; при этом одна рука остается перед грудью, а другая максимально отводится назад. Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполняется по два раза в каждую сторону.

Во втором куплете на первые три строчки три раза выполнить наклон корпуса вперед, затем вернуться в исходное положение. На четвертую строчку повторить наклон вперед и присесть на корточки, — «спрятаться».

Терапевтический эффект: упражнение увеличивает подвижность туловища и укрепляет мышцы плечевого пояса.

Обратить внимание. При выполнении поворотов важно чтобы ребенок глазами проследил за рукой, которая «показывает хвостик». В этом случае выполнение упражнения будет более продуктивным и полезным. Во втором куплете при наклонах следить, чтобы плечи и голова ребенка была в одной плоскости с корпусом ребенка.

Российская Федерация
Управление культуры
Администрация городского
образования "город Ирбит"
Муниципальное образовательное учреждение
**"Ирбитская детская
школа искусств"**



Лягушка

Легко и ритмо

Em A7 D Em A7 D D Em



Ква ка ля ля пуш ки. на бо ло те волк! Не лес ной о

D G A A7 D



пуш ки во зе ро скок!

Квакали лягушки:
«На болоте волк!»,
И с лесной опушки
В озеро прыг-скок.

Красота на озере,
Лилии цветут,
В лягушачьей опере
Сто певцов поют.

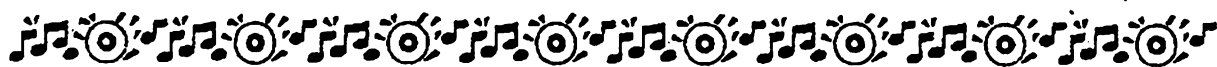
Исходное положение: сидя в приседе, колени разведены в стороны, руки на коленях, — «лягушка». В первом куплете прыжки на двух ногах, как лягушки. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сед ноги скрестив, руки на коленях.

На второй куплет выполнять покачивание бедер вверх-вниз, сохраняя правильную осанку.

Терапевтический эффект: упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

Обратить внимание. Голову и спину при выполнении упражнения необходимо держать ровно и в положении некоторого вытяжения.





Маятник

Уверенно

F Gm C C7 F F

Voice

Ка ча юсь я весь век под ряд, и ес ли че стно я э то му рад, я

B Gm C7 F C7 F

не без дель ник, ба лов ник, я тру же ник, я ма ят ник.

Качаюсь я весь век подряд,
И если честно, я этому рад,
Я не бездельник-баловник,
Я труженик, я маятник.

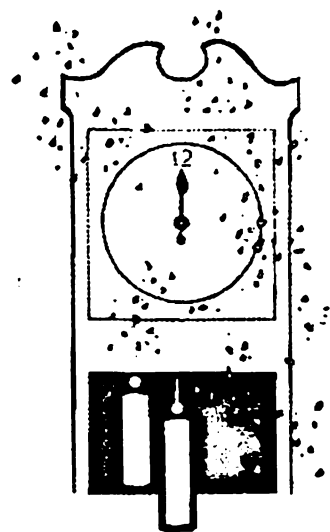
Исходное положение: стоя, руки вытянуты в стороны, ноги на ширине плеч.

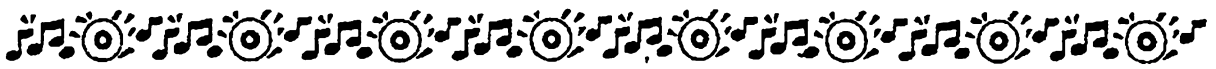
На первые две строчки наклоны корпуса вправо и влево. Выполнять по два раза в каждую сторону.

На вторые две строчки ребенок продолжает делать наклоны вправо и влево, но при этом руки вытянуты над головой. Выполнить по два раза в каждую сторону.

Терапевтический эффект: упражнение увеличивает подвижность позвоночника во фронтальной плоскости, укрепляет мышцы верхних конечностей.

Обратить внимание. При выполнении упражнения, руки и спина ребенка находятся в одной плоскости. При наклонах следить, чтобы обязательно фиксировался корпус в центральной позиции, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола.





Муравей

Уверенно D A7 D G Fm7 D:

Voice

Му ра выш ка тру же ник стро ит му ра веи ник,

A Em D D6 Em A7 D

с за втра как до у жи на длит ся По не дель ник.



Муравьишка-труженик
Строит муравейник,
С завтрака до ужина
Длится Понедельник.

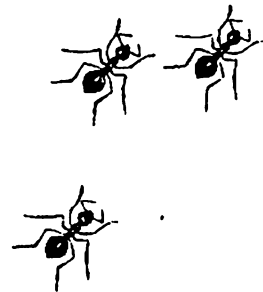
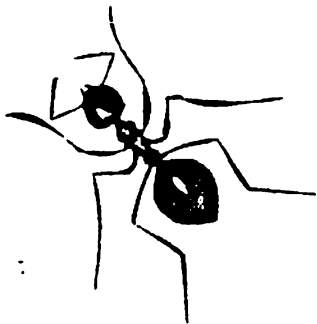
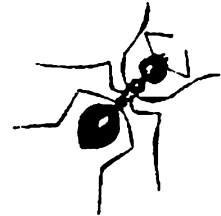
Длится, не кончается
День погожий летний,
Муравей старается
Домик все заметней.

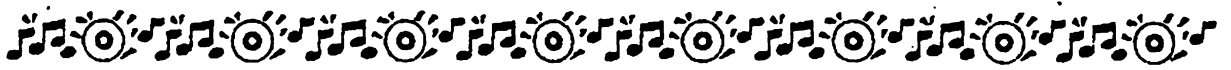
Исходное положение: стоя, вытянутые вперед руки сжать в замок.

В первом куплете глубокие приседания на носках колени в стороны, руки вперед. Во втором куплете глубокие приседания в среднем темпе, колени соединить, руки перед собой.

Терапевтический эффект: упражнение укрепляет мышцы нижних конечностей и плечевого пояса

Обратить внимание. При выполнении упражнения надо сохранять правильную осанку.





Стрекоза

Решительно D G A A7 D

Voice

Стре ко та про каз ни па. во ен ный вер то лет. Ле

G D6 Em A7 D

и не то ро шит ся ко ма ри ков бьет!



Стрекоза-охотница,
Военный вертолет,
Летит не торопится,
Комариков бьет.

Крыльями стрекочет,
Распахнуты глаза,
Для мелочи летучей
Настоящая гроза.

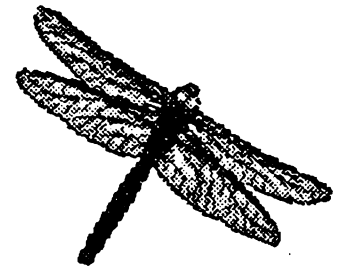
Исходное положение: стоя на ногах, руки в стороны.

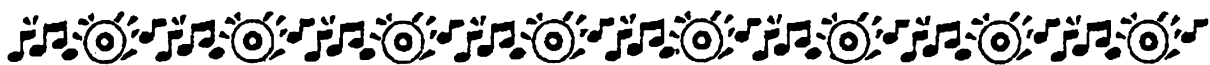
В первом куплете отвести правую ногу назад, а левая рука при этом вытягивается вперед, затем вернуться в исходное положение и повторить то же самое с другой рукой и ногой. Выполнять как правой, так и левой ногой.

Учить ребенка как можно дольше удерживать равновесие.

Терапевтический эффект: упражнение развивает координацию движений, силу ног, рук и спины.

Обратить внимание. При выполнении упражнения отведенные нога и рука должны быть прямыми и максимально напряженными.





Комплекс №4

Гусеница

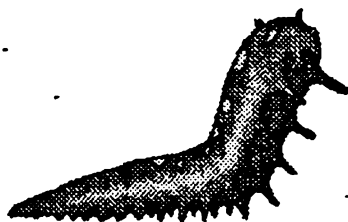
Задумчиво Cm D7(b9) G Cm Ab

Voice

Me дикси но гу се ни ца по лист ку пол зет. Из пу ши нок

Eb Cm Fm G7 Cm

пу та ши цу па спин ке ве зет. Вот!



Медленно гусеница
По листку ползет.
Из пушинок путаницу
На спинке везет.

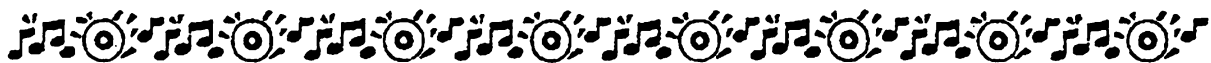
Завернулась гусеница
В пуховый платок,
Размечталась гусеница,
Но о чем - молчок.

Исходное положение: лежа на животе, ноги вытянуты вместе, руки под грудь.

- на 1-2-ую строчки ползание по-пластунски вперед;
- на 3-4-ую строчки выполнить поворот вокруг своей оси, («бревнышком»);
- на 5-6 ую строчки ползание по-пластунски назад;
- на 7-8-ую строчки выполнить поворот вокруг своей оси, («бревнышком») и вернуться в исходное положение.

Терапевтический эффект: упражнение развивает подвижность позвоночника во всех отделах, действует на прямые, косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, разгибатели спины, мышцы верхних и нижних конечностей.

Обратить внимание. При выполнении упражнения ползание выполняется с попеременным движением рук.



Птица

Энергично G C D7 G

Voice

Пти цу в клет ку не са жай, от пу сти е е на во лю.

Am G A7 D7 D7 G

5 доб рым сло вом про во жай. пусть ле та ет в чис том по ле

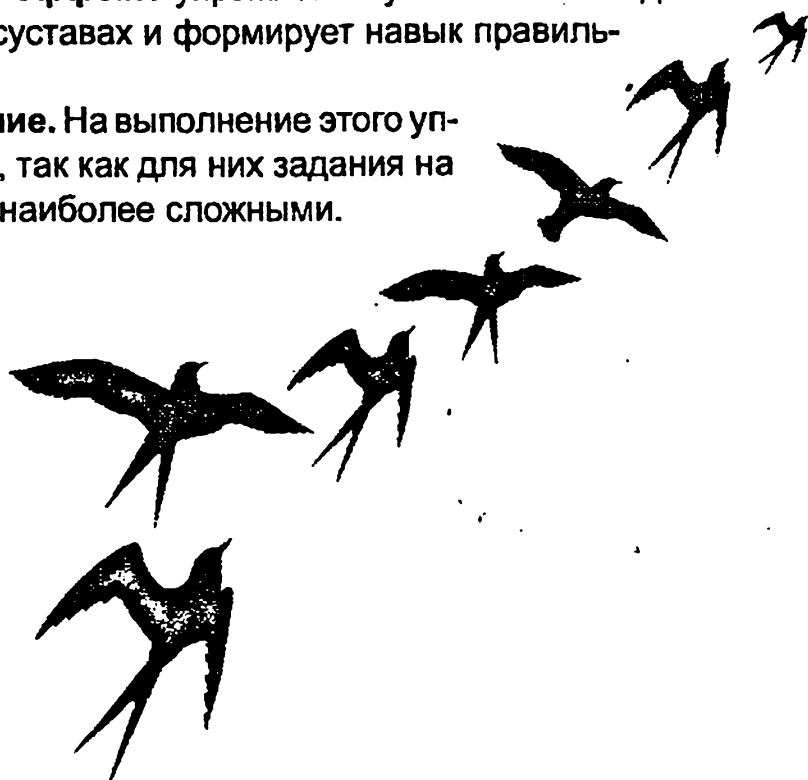
Птицу в клетку не сажай,
Отпусти ее на волю,
Добрым словом провожай,
Пусть летает в чистом поле.

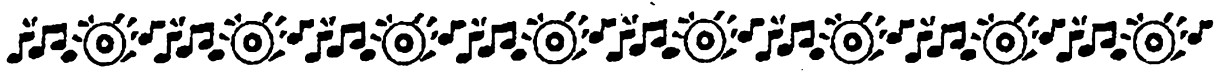
Исходное положение: сидя на коленях, руки опущены вниз.

Выполнять маховые движения обеими руками одновременно поднимаясь на колени, в соответствии с музыкальной фразой.

Терапевтический эффект: упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки.

Обратить внимание. На выполнение этого упражнения мальчиками, так как для них задания на пластичность бывают наиболее сложными.





Ходьба

В темпе марша, энергично

Ab Ab Bb

Voice

Мы по ут ру ша га ем. Мы петь не за бы

Eb Bb Eb Ab Eb7 Ab

5
ва ем. кто гром че про по ет, то го слад кий снн керс

Мы поутру шагаем
И петь не забываем.
Тот, кто громче пропойт,
Того сладкий «сникерс» ждет.

Прошли все косогоры,
А дальше топать в гору,
Но не смутить ребят,
Все «сникерса» хотят.

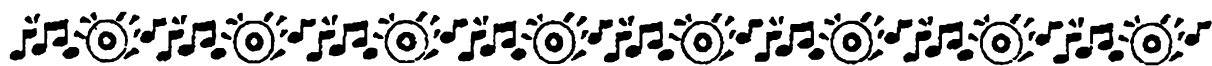
Исходное положение : сидя на полу, руки вытянуты в замке перед собой.

Выполнять «ходьбу на ягодичах». Ребенок продвигается сначала вперед, затем назад.

Терапевтический эффект: упражнение развивает координацию движений и подвижность в суставах нижних конечностей, способствует регуляции тонуса мышц малого таза.

Обратить внимание. При выполнении необходимо следить за правильной осанкой.





Книга

Энергично

A

E

F#

C#



Кни ги маль чи ки лис та ют.

Кни ги де воц ки чи ти ют.

D

A

E7

A



Кни ги де ти бе ре гут.

Ну а Мыш ки их жу ют!

Книги мальчики листают,
Книги девочки читают,
Книги дети берегут,
Ну, а Мышки их жуют.



Книги все уж пролистали,
Книги все уж прочитали,
А у мышек вот беда,
Нынче кончилась еда.

Исходное положение: лежа на спине на полу, руки вытянуты за головой.

В первом куплете:

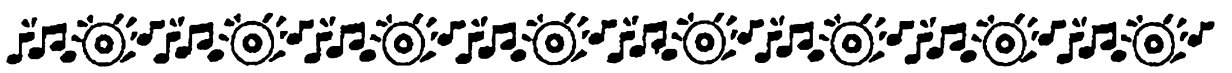
- на первую строчку поднять ноги и достать стопами пол за головой («книга закрылась»);
- на вторую строчку вернуться в исходное положение («книга открылась»);
- на третью и четвертую строчки повторить движения еще раз.

Во втором куплете:

- на первую строчку сесть из положения лежа, руки над головой и сделать наклон вперед — «книга закрылась»;
- на вторую — вернуться в исходное положение лежа руки за головой, — «книга открылась». Как и в первом куплете эти движения повторяются дважды.

Терапевтический эффект: упражнение укрепляет мышцы брюшной стенки и развивает координацию движений.

Обратить внимание. При выполнении упражнения не задерживать дыхания. При разучивании упражнения можно выполнять только движения первого куплета. После того, как ребенок достаточно уверенно будет выполнять более простые элементы, можно перейти к выполнению усложненного варианта.



Удав

С движением Am D7 G

Voice

У дав коль цом свер нул ся и

Am D7 G Am D

мед лен но пол зет. То хвост свой пе ре

G Am D7 G

12 то шп. то все на о бо рот.

Удав кольцом свернулся
И медленно ползет,
То хвост свой перегонит,
То вдруг наоборот.

Удаву интересно
С самим собой гулять.
Ах, это так приятно
С самим собой играть.

Исходное положение: лежа на боку, руки вытянуты вверх и сцеплены в замок.

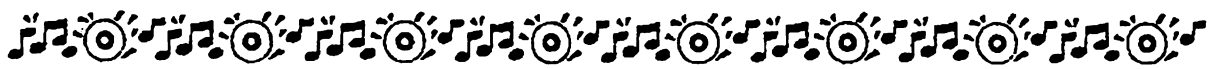
На первые две строчки сделать группировку, то есть голову прижать к коленям, затем вернуться в исходное положение. Выполнить два раза.

На следующие две строчки сделать поворот «бровнышком» вправо, то есть полный оборот вокруг своей оси. Во втором куплете все то же, только с поворотом влево.

Терапевтический эффект: упражнение укрепляет мышцы живота и плечевого пояса.



Обратить внимание. При выполнении упражнения руки и ноги должны быть вытянуты, создавая единую плоскость.



Улитка

Медленно, задумчиво C C Am Dm Dm

Voice

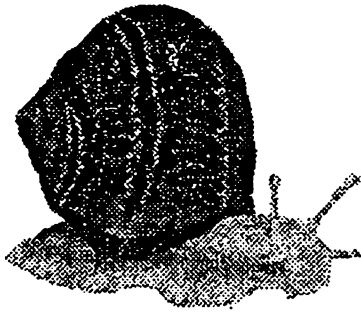
Улитка, улитка, ты куда ползешь? За

6 G G C Fm C Ожалею обидно E7 F C

чем хрупкий домик на спине не несешь? Иду на угощение

12 Dm C Dm E7 Am E7 Am

во зеленый бор. домик на спине не несу, чтобы не забрался вор.

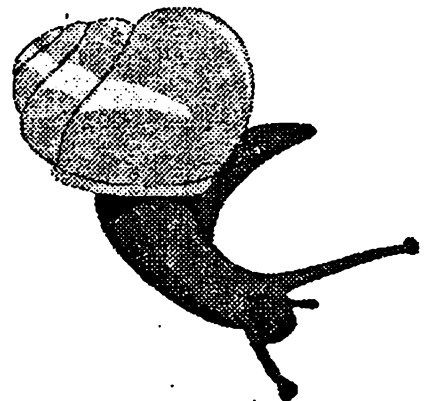


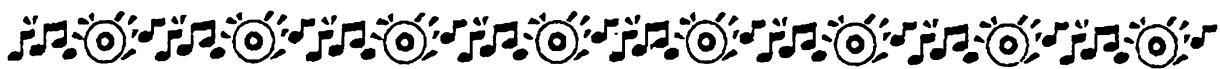
— Улитка, улитка, ты куда ползешь?
 Зачем хрупкий домик на спине несешь?
 — Иду на угощение во зеленый бор,
 Домик на спине несу, чтобы не забрался вор!

Исходное положение: лежа на животе в упоре на локтях, пятки прижаты к ягодицам.

Ползание на животе вперед и назад с одновременным движением рук.

Терапевтический эффект: упражнение развивает силу мышц плечевого пояса и мышцы задней поверхности бедер.





Комплекс №5

Змея

Задумчиво, грустно

Dm

Gm

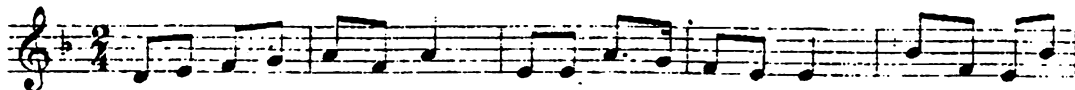
A7

Dm

A7

Gm

Voice



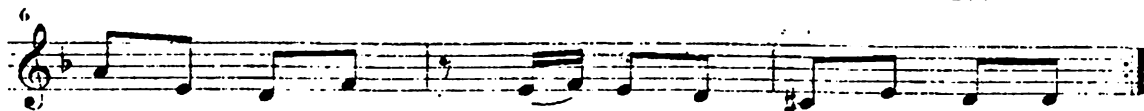
По де лам зме я пол зет. Го во рят ей не ве зет. Ве дь ник то ее

F

Gm

A7

Dm



не лю бит, а по ро ю на по го гу бят

По делам змея ползет,
Говорят, ей не везет.
Ведь никто ее не любит,
И порой напрасно губят.



Если вы пойдете в лес,
Много там прекрасных мест,
В оба глаза вы глядите
И змее вы не вредите.

Исходное положение: лежа на полу, руки под грудью, голова опущена вниз.

В первом куплете:

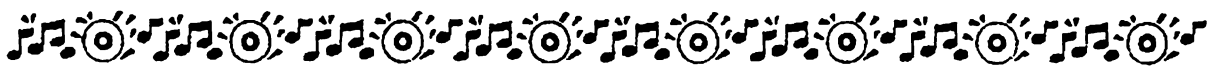
- на первую строчку выпрямить в локтях руки, прогнуться назад, поднять голову, — «змея проснулась»;
- на вторую — поворот головы вправо и при этом посмотреть на свои пятки;
- на третью строчку — поворот головы влево;
- на четвертую строчку вернуться в исходное положение.

Во втором куплете сед на коленях, руки в замке за спиной:

- на первую строчку наклон вперед, голову опустить как можно ниже к коленям, — «змея свернулась».
- на вторую — потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову;
- на третью строчку — повороты головы вправо и влево;
- на четвертую строчку вернуться в исходное положение.

Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.

Обратить внимание. Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперед); следить чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе.



Месяц

Удаленно

C G7 C F F7

Voice

Ме-сяц ме-сяц мой дру-жок, по-зо-ло-чен-ный ро-жок, о-све-ща-ет

C G7 C Dm7 G C

ша-ет но-чью пу-ть, ты про-нас дру-га не за-будь

Месяц, месяц — мой дружок
 Позолоченный рожок,
 Освещая ночью путь,
 Ты про нас, друг, не забудь.

Месяц звездам командир,
 Пусть не носишь ты мундир,
 Оставайся молодой,
 Самой яркою звездой.



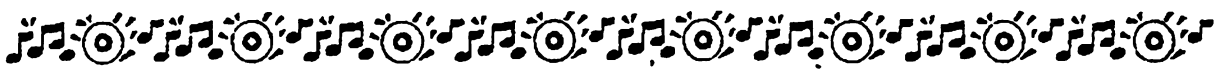
Исходное положение: лежа на правом боку, в упоре на руку, на согнутую в локтевом суставе, ноги вытянуты, левая рука вытянута вдоль тела.

На первый куплет поднять левую руку через стороны вверх. Туловище при этом поднимается от пола, опираясь только на ноги и правую руку. Повторять на первый куплет два раза, лежа на правом боку, во втором куплете выполнять то же самое, лежа на левом.

Терапевтический эффект: упражнение развивает координацию движений, увеличивает подвижность позвоночника, улучшает осанку во фронтальной плоскости.

Обратить внимание. При выполнении упражнения рука должна подниматься не перед лицом ребенка, а точно через сторону вверх.





Рак

Не спеша
Am Dm E7 Am Am6

Voice

Рак в речной воде жи вет, хо дит за дом на пе ред.

Dm g C Am Dm E7 F Am

5
Ра ка не о бидь те ми мо про хо ди те!

Рак в воде речной живет,
Ходит задом наперед,
Рака не обидьте,
Мимо проходите.

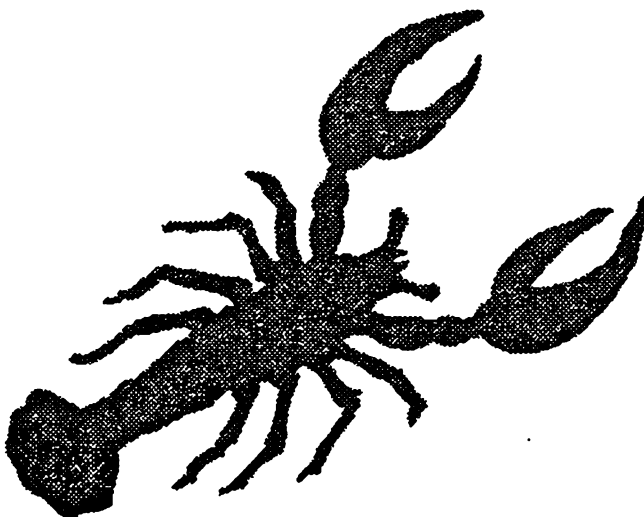
Кто его не знает,
Пусть не проверяет,
Руку бережет,
Раку не дает.

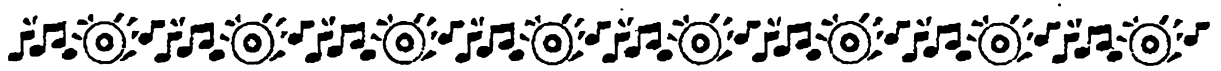
Исходное положение: лежа на спине, руки лежат на животе, ноги согнуты в коленях.

В первом куплете скольжение спиной по полу вперед ногами, затем поворот на спине вокруг себя. (Голова ребенка лежит на месте, а ногами он перебирает по часовой стрелке.) Во втором куплете скольжение по полу вперед головой и поворот вокруг себя.

Терапевтический эффект: упражнение укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, растягивает и расслабляет грудные мышцы.

Обратить внимание. При выполнении упражнения нельзя запрокидывать голову назад.





Носорог

Тяжело, торжественно

C C7 F Gm C7 F - C7 F

Voice

У не го от ром ный рог — о чень гро зен но со рог.

B D7 G7 C F

Но под гро зным об ла чень ем он до сто ин вос хи щень я.

C C7 F Gm C7 F

Будь с ним лас ков и в за лог улы бнет ся но со рог.

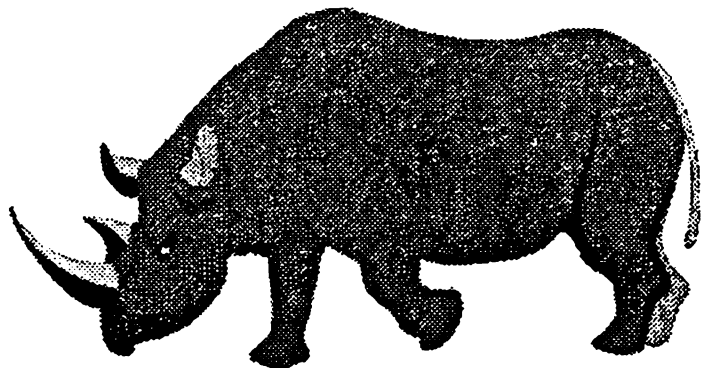
У него огромный рог —
 Очень страшен носорог
 Но под грозным облаченьем
 Он достоин восхищенья:
 Будь с ним ласков, и в залог
 Улыбнется носорог.

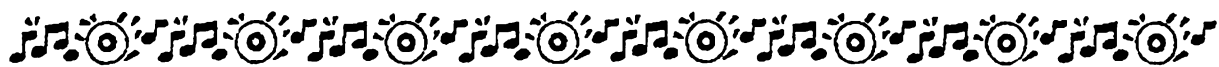
Исходное положение: в упоре на кисти рук и стопы ног, приподнять туловище от пола.

- на первые две строчки «шагать» руками по полу в ритм слов вперед-назад;
- на третью и четвертую — отжимания от пола;
- на последние две строчки — «шагать» руками по полу в ритм слов вперед-назад и затем вернуться в исходное положение.

Терапевтический эффект: упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.

Обратить внимание. Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперед).





Рыбка

С движением

G Em Am D G

Voice

Вко-лы-бель-ке-рыб-ка, ко-лы-бель-ка-зыб-ка.

D6 Em D7 G

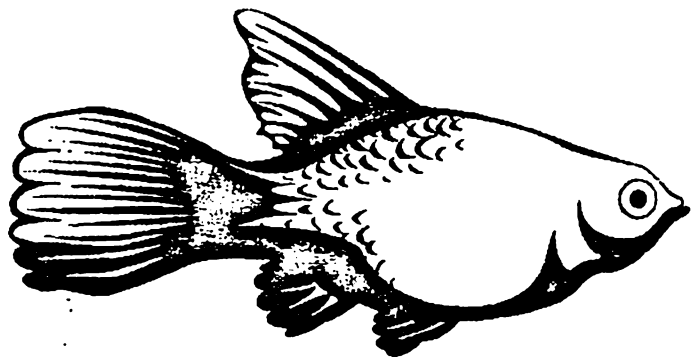
На вол-не-ка-ча-ет-ся, нам-сто-бой-ветре-ча-ет-ся.

В колыбельке рыбка,
Колыбелька — зыбка,
На волне качается,
Нам с тобой встречается.

Покачать не пробуй,
Воду ты не трогай.
Опасайся замутить,
Рыбку чтобы не смутить.

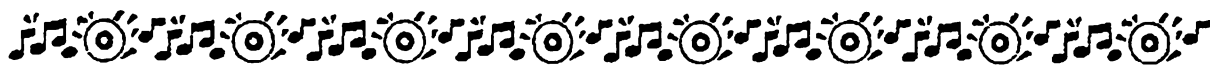
Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги соединены.

- на первую строчку поднять ноги;
- на вторую строчку — поднять плечи и руки;
- на третью и четвертую строчки покачивающие движения туловищем вперед-назад.



Терапевтический эффект: упражнение укрепляет разгибатели спины.

Обратить внимание. При выполнении упражнения не запрокидывать голову назад и не лордозировать поясничный отдел позвоночника.



Орешек

Подвижно, легко C Dm G C

Voice

Наш о ре шек не про с той, он вол шеб ный, зо ло той Ис пол
6 Am Dm G G7 C
ня ет все за да нья, вы пол ня ет все же ланья.

Наш орешек не простой,
Он волшебный, золотой,
Исполняет все задания,
Выполняет все желанья.

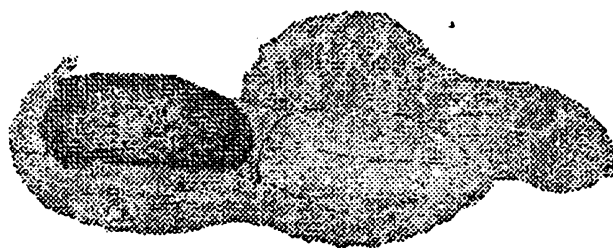
Мы орешек покатаем,
Мы орешком постучим,
Мы орешек всем покажем,
Никому не отдадим

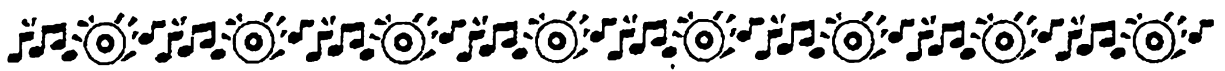
Исходное положение: сидя на полу по-турецки, руки на коленях. С силой нажимать одновременно двумя руками на колени и стараться положить их на пол.

Во втором куплете выполнить перекаты назад и обратно, руками захватить стопы ног. Голову максимально прижать к груди.

Терапевтический эффект: упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, формирует навык правильной осанки.

Обратить внимание. При выполнении упражнения необходимо следить, чтобы ребенок при перекате назад не откидывал голову и максимально удерживал туловище в группировке.





Куница

Причудливо, капризно

G G7 C Am D G

Voice

Ку ни ца не пти ца. Хищ ни ца ку ни ца.

Em D G Am D7 G

хоть кра ся ви ца на вид. от не е не счесть о бид.

Куница не птица,
 Хищница куница
 Хоть красавица на вид,
 От нее не счесть обид.

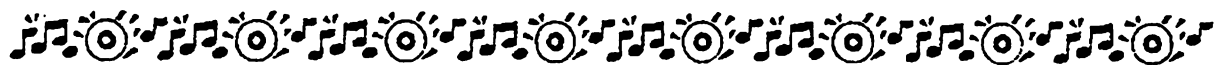
Куница, куница,
 Злая девица!
 Заберется ночью в хлев,
 Съест цыпленка, на обед.

Исходное положение: сед на пятках, руки вытянуть вправо. На первые две строчки встать на колени, руки через верх перевести влево, затем вернуться в исходное положение, руки вытянуть слева. Выполнить по одному разу в обе стороны.

Терапевтический эффект: упражнение укрепляет косые мышцы живота, боковые мышца туловища, мышцы бедер.

Обратить внимание. При движении руками ребенок должен встать на колени.





Комплекс №6

Летучая мышь

Оживленно, возбужденно

Chords: C F C Am D D7 G

Voice

Ну, посмотри как я хороша. Есть когти, крылья — добрая душа

Chords: F C Dm C Dm G7 C

ночью летаю тихо сплю Кошек уважаю, но их не люблю

Ну, посмотри, как я хороша.
Есть когти, крылья — добрая душа.
Ночью летаю, днем тихо сплю,
Кошек уважаю, но их не люблю

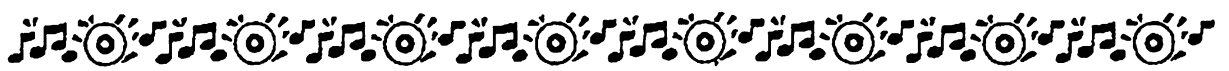
Исходное положение: сед на коленях между пятками, руки свободно опущены вниз.

Из положения сед на коленях перейти в положение лежа на спине, руки поставить на пояс. Лежать в таком положении две строчки и вернуться в исходное положение.

Терапевтический эффект: упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, увеличивает гибкость грудного отдела позвоночника, коленных суставов и подвижности голеностопов.

Обратить внимание. При выполнении упражнения ребенок не должен испытывать дискомфорт.





Горка

В темпе вальса

Chorus

1. Нам про край наш знать все по ра. Вот до

2. ли на вои то ра. Меж ду э тих гроз ных

3. гор. у мес тил ся ко со гор. Нам же

4. зать о хо та где у нас бо ло та

Chorus

1. Нам про край наш знать все по ра

2. Вот долина, вот гора.

3. Между этих грозных гор

4. Уместился косогор.

5. Нам же знать охота

6. Где у нас болота.

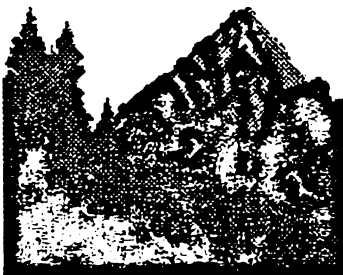
Нам про край наш знать все по ра
 Вот долина, вот гора.
 Между этих грозных гор
 Уместился косогор.
 Нам же знать охота
 Где у нас болота.

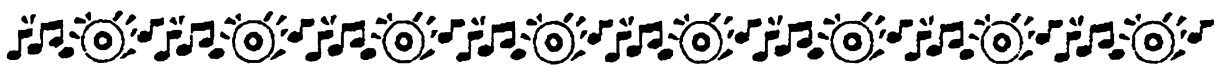
Исходное положение: лежа на спине на полу, прямые вытянутые ноги ребенка приподняты на 10 см от пола.

Удерживать «угол-горку» на протяжении музыкальной фразы.

Терапевтический эффект: упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, тазового дна, нижних конечностей.

Обратить внимание. При выполнении упражнения ноги ребенка не должны сгибаться в коленях.





Ящерица

Нежно D Bm Em A A6 D D6

Voice

Я ще ри на. и ще ри ца. ты та ка я о зор ни ца.

G D6 A D A7 D

5
чтож на сол ныш ке ле жишь? От ме ня ты не бе жишь?

Ящерица-мастерица,
Ты такая озорница,
Что на солнышке лежишь,
От меня ты не бежишь?

Отвечает ящерица:
«Я такая мастерица
Про тебя мне все известно,
Мне с тобой не интересно».

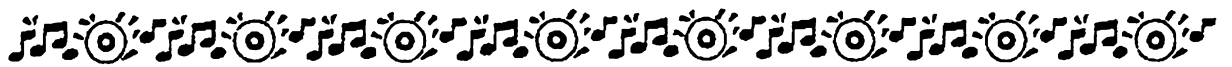
Исходное положение: лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги вытянуты.

Приподнять таз и удерживать его в соответствии с музыкальной или стихотворной фразой, опираясь на ноги и руки.

Терапевтический эффект: упражнение укрепляет мышцы спины, живота и брюшного пресса.

Обратить внимание. При выполнении упражнения нельзя поднимать лопатки от пола.





Замок

Решительно

E A B E7

Voice

Сре ди мох на тых ко чек мы на ши ли за мо чек

B7 E7 B7 E

4

Клю чик по доб ра ли и иг рать с ним ста ли

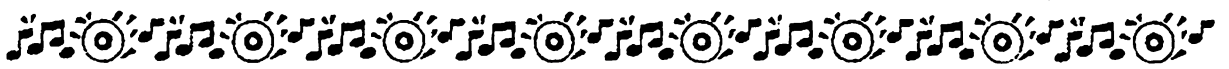
Среди мохнатых кочек
Мы нашли замочек.
Ключик подобрали
И играть с ним стали.
Все довольны очень,
Нужен всем замочек.

Исходное положение: сед с упором руками сзади, ноги согнуты в коленных суставах.

Обхватить руками ноги в максимальной группировке и вернуться в исходное положение.

Терапевтический эффект: упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, передней поверхности бедер, развивает координацию движений.





Кошечка

Наскоро Em Em B7 D

Voice

Кис ка Мар ка ка, кис ка ст ся тоу ко.

D6 G Am D G

ле лет под за бор за сметан кой вор.

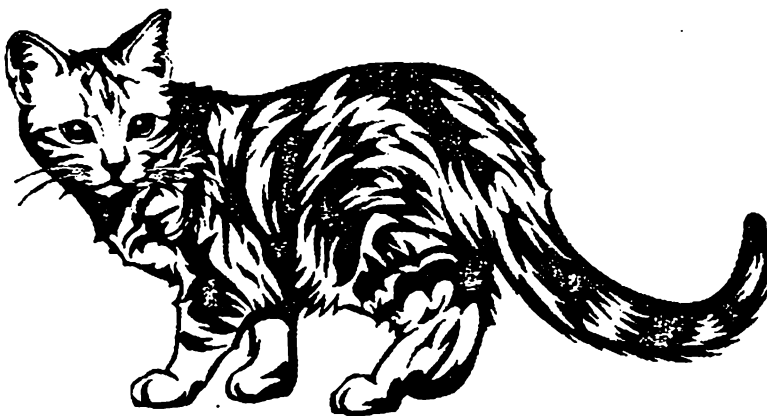
Сметанка в кадке,
Шерсть у киски гладка,
Язычок удал,
Хоть он у киски мал.

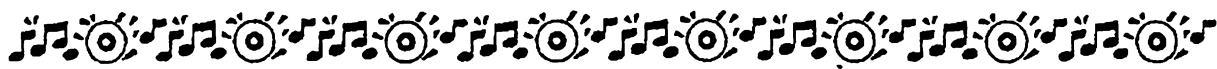
Киска Маркизка
Кланяется низко,
Лезет под забор,
За сметаной вор.

Исходное положение: Стоя на коленях, руки в упоре на полу.

В первом куплете — кошечка «ласковая» — прогнуть спину, кошечка «сердитая» — выгнуть спину дугой. Во втором куплете «киска лезет под забор», — прогибая спину в пояснице принять положение лежа на животе с упором на руки, вернуться в исходное положение. Выполнить два раза.

Терапевтический эффект: упражнение формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна.





Мостик

Спокойно, медленно G D D7 G

Voice

Жур-чит во-да, ру-чей жур-чит о-чем ска-зать он нам спе-шит? Труд-

C G Am D7 G

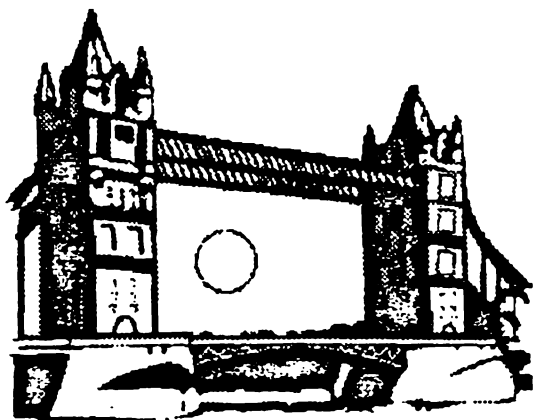
ней нет пре-гра-ды, чем во-ду вой-ти. Вам мос-тик по-мо-жет ру-чей пе-рей-ти.

Журчит вода, ручей журчит,
О чем сказать он нам спешит?
«Трудней нет преграды, чем в воду войти.
Вам мостик поможет ручей перейти»

Исходное положение: сед на коленях между пятками, руки лежат на голеностопах.

Из исходного положения перейти, в положение стоя на коленях, не отрывая рук, откинув голову назад, затем вернуться в исходное положение. Повторить четыре раза.

Терапевтический эффект: упражнение тренирует разгибатели спины, развивает координацию движений.



Содержание

Комплекс №1

| | |
|------------------|---|
| 1. Аист | 4 |
| 2. Страус | 5 |
| 3. Бабочка | 6 |
| 4. Елочка | 7 |
| 5. Мяч | 8 |
| 6. Колечко | 9 |

Комплекс №2

| | |
|---------------------|----|
| 1. Зайчик | 10 |
| 2. Медвежонок | 11 |
| 3. Веточка | 12 |
| 4. Качели | 13 |
| 5. Лошадка | 14 |
| 6. Пчелка | 15 |

Комплекс №3

| | |
|-------------------|----|
| 1. Паучок | 16 |
| 2. Лисичка | 17 |
| 3. Лягушка | 18 |
| 4. Маятник | 19 |
| 5. Муравей | 20 |
| 6. Стрекоза | 21 |

Комплекс №4

| | |
|-------------------|----|
| 1. Гусеница | 22 |
| 2. Птица | 23 |
| 3. Ходьба | 24 |
| 4. Книга | 25 |
| 5. Удав | 26 |
| 6. Улитка | 27 |

Комплекс №5

| | |
|------------------|----|
| 1. Змея | 28 |
| 2. Месяц | 29 |
| 3. Рак | 30 |
| 4. Носорог | 31 |
| 5. Рыбка | 32 |
| 6. Орешек | 33 |
| 7. Куница | 34 |

Комплекс №6

| | |
|-----------------------|----|
| 1. Летучая мышь | 35 |
| 2. Горка | 36 |
| 3. Ящерица | 37 |
| 4. Замок | 38 |
| 5. Кошечка | 39 |
| 6. Мостик | 40 |