******

Муниципальное казенное специальное

(коррекционное) образовательное учреждение

для обучающихся, воспитанников

 с ограниченными возможностями здоровья

«Специальная (коррекционная) общеобразовательная

школа – интернат № 36 (VIII вида) города Белово».

Музыкальные физкультминутки

*Практическое пособие*

**Гавва Л.А., учитель музыки**

 Музыкальные физкультминутки: (Упражнения, игры и пляски) для учащихся 1 – 4 классов коррекционной школы YIII вида. Из опыта работы.

 В сборнике подбор упражнений, игр, плясок; а также краткое описание их выполнений, с указанием музыкального сопровождения.

**От автора**

 Учитель музыки коррекционной школы YIII вида найдёт в этом пособие интересный и полезный материал, который включить в ход урока: разнообразить его, дать возможность ученикам несколько минут отдохнуть, восстановиться физически и эмоционально. В музыкальных играх, создавая тот или иной игровой образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства. Тем самым они учатся более тонко чувствовать эмоциональную настроенность произведения. Музыкально – ритмические упражнения, дают возможность не только восстановиться физически, но и помогают ребёнку научиться владеть своим телом, координировать движения, согласовывая их с движениями других детей, учат пространственной ориентировке, укрепляют основные виды движений, способствуют освоению элементов плясок.

 Автор просит дать оценку пособия и поделиться своими наработками по данной теме.

***Эй, ребята выходите***

***Русская народная песня***

 ***«Ах, вы сени»***

Эй, ребята, выходите,- *идут по кругу, взявшись за руки*

Пляску русскую начните!

В этой пляске удалой –*руки на пояс*

Пусть кружится шар земной.-*переступая, поворот на 360\**

Эх, раз, ещё раз, - *наклоны вправо, влево*

Мы наклонимся сейчас. *- наклон вперёд*

Начинаем перепляс,*- притопы на месте. (при повторе полуприседания)*

Постараемся для вас!

 ***Весёлый пляс***

***Русская народная песня***

***«Я на горку шла»***

Вот какой весёлый пляс – *руки на поясе, поочерёдное выставление ноги на пятку*

Начинается у нас! –

Не стоит никто на месте, - *полуприседание с поворотом туловища*

Все танцуют с нами вместе -

Все ногами топают - *притопы*

Все руками хлопают - *хлопки*

Вот весёлые дела, - *кружение*

Наша школа в пляс пошла*!*

***Танцевальная зарядка***

***Слонов «Полька»***

Мы отлично потрудились *(поёт учитель, дети встают у парты)*

И немного утомились

Приготовьтесь- ка, ребятки,

Танцевальная зарядка!

Мы похлопали в ладоши- дружно, веселее. *– (по текту)*

Наши ноги постучали, громче и сильнее.

По коленкам мы ударим тише, тише, тише.

Наши руки поднимайтесь выше, выше, выше!

Наши кисти закружились, ниже опустились,

Завертелись, завертелись и остановились.

***Оркестр***

***Муз. Шаинского***

***«Дети любят рисовать»***

Вот мы взяли ложки в руки – *ритм*

И не стало больше скуки.

Чтобы было веселей

Играй громче не робей.

***Под весёлые напевы***

***Русская народная песня «Коробейники»***

*(дети встают парами, все движения по тексту)*

Под весёлые напевы повернемся вправо – влево.

Руки вверх, руки вниз, вверх, теперь ты поклонис*ь*

Вправо – влево головою, руки вверх перед собою,

Топни правою ногой, вправо шаг, на месте стой,

Топни левою ногой, влево шаг и снова стой.

Повернись лицом ты к другу, руку правую дай другу,

Повернитесь вправо – влево. Руки вверх и руки вниз

Вправо – влево головою, руки вверх, перед собою,

А теперь смотри на друга – вместе с ним иди по кругу.

До чего ж весёлый пляс, получается у нас!

***Словно вышли на парад***

***Любой марш.***

Мы на месте ходим в ногу,

Словно вышли на парад.

С вами мы чуть – чуть похожи

На спортсменов иль солдат.

Выше ноги поднимай,

Взгляд на пол не опускай,

Ещё больше подтянись,

Веселее улыбнись!

Вижу, бодр ты и здоров,

И к занятиям готов!

***Я танцором стать хочу***

***Русская народная песня «Из – под дуба, из – по вяза***

Сяду – встану, сяду – встану, - *приседания с выставлением ноги на пятку*

И как мячик подскачу.- *прыжок на двух ногах*

Приседать я не устану, - *приседания*

Я танцором стать хочу.

***Встанем прямо***

***Чешская народная мелодия «Аннушка»***

Не сутулясь, встану прямо,

Плечи дружно распрямлю.

А теперь рывки руками,

Раза три я повторю.

Достаём рукой носочек-

Правой – левый, левой – правый,

И колени не согну я –

Выполняю всё исправно!

А теперь, как будто мячик,

Все на месте мы поскачем,

Отдохнули, посвежели

Заниматься дальше сели.

***Кузнечики***

***В. Шаинский «В траве сидел кузнечик»***

Весёлые кузнечики – *руки в стороны- перед собой*

Не покладая рук*- круговые движения предплечьями*

Куют с утра до вечера *- хлопки перед собой*

Тук-тук, тук –тук, тук – тук. *- постучать кулаком о кулак*

Весёлые кузнечики*- наклоны вправо – влево, руки на поясе*

Минута дорога *- кулачки перед собой, предплечья вверх, раскрыть*

*ладони вперед*

Куют стрекозам крылышки*- повороты туловища, потряхивая*

*кистями рук.*

Жукам куют рога. *- ходьба на месте, руки над головой*

Работают и в ельнике*- хлопки перед собой*

В малиннике куют *- кулаком о кулак*

И только от бездельников*-полуприсед, с поворотом вправо – погрозить пальчиком, тоже в другую сторону*

Заказов не берут!*- ходьба с притопами, руки на поясе, повороты головы*

***По порядку***

***Русская народная песня «Валенки»***

Мы выходим по порядку

На активную зарядку.

На носочках поднимайтес*ь,*

И на пятки опускайтесь.

Потянулись, наклонились

И обратно возвратились.

Повернуться вправо дружно,

Влево тоже всем нам нужно.

Повороты продолжай,

И ладошки раскрывай.

Поднимай колени выше,

На прогулку будто вышли.

А теперь прыжок - присядка,

Закружилась голова?

Отдохнуть и сесть пора!

***Солнышк*о**

***Рахманинов* «Полька»**

Становитесь в круг опять *– по кругу, взявшись за руки*

Будем в солнышко играть.

Мы весёлые лучи,

Мы резвы и горячи.

Раз- два – три – четыре, *- сужать круг*

Раздвигайте круг, пошире. *–далее по тексту*

Раз – два, вперёд нагнуться,

Три – четыре, разогнуться.

Пять – шесть, чуть быстрей,

Семь – восемь, веселей.

Приподняться, подтянуться,

Глубоко потом вздохнуть,

И на месте отдохнуть! *– вернуться на место*

***Разминаться нужно***

***Русская народная песня «Блины»***

Руки в стороны и вверх,

Повторяем дружно.

Засиделся ученик –

Разминаться нужно.

Мы сначала всем в ответ

Головой помашем: НЕТ!

Энергично, как всегда,

Головой покажем: ДА!

Чтоб коленки не скрипели,

Чтобы ноги не болели,

Приседаем глубоко,

Поднимаемся легко.

1-2-3- «чеканем» шаг,

Подаёт учитель знак!

Это значит, что пора

Нам на место сесть. Ура!

***Солнце глянуло в окошко***

***«Замечательный сосед»***

1. Солнце глянуло в окошко

Значит, отдохнуть пора

Поиграем мы немножко

Занимались мы с утра.

Раз – присесть, достать до пятки,

И плечами покачать,

А затем, как на зарядке

Прямо и красиво стать.

2.Руки вытянуть пошире,

И на месте поскакать,

Руки «спрятались» за спину,

Будем их теперь «искать».

Раз – направо повернулись,

Два – налево и нашли.

Мы друг другу улыбнулись,

И на стулья мы пошли.

***Проснись***

***Русская народная песня «Калинка»***

1.Одолела вас дремота, *(поёт учитель)*

Шевельнуться не охота?

Ну – ка, делайте со мною

Упражнение такое:

*Припев: (движения по тексту)*

Вверх, вниз потянись,

Веселее улыбнись!

Руки вытяни пошире,

Раз – два, три – четыре!

На носок, потом на пятку,

Вместе сделайте присядку.

 2.Что, уже прошла дремота,

Заниматься вновь охота?

Отправляемся на место –*садятся на места*

Снова будем хлопать вместе.

*Припев:*

Раз, два, три, похлопай,

А потом помолчи!

А потом со всеми вместе

Ты ногами постучи!

Раз, два, три, и успокойся!

Будем дальше песни петь!

Будем музыку мы слушать,

И не станем мы шуметь.