

Утренняя музыкально ритмическая гимнастика
(для старшей, подготовительной групп) под музыку «Оранжевая песня»
Вводная часть.

Дети входят в зал в колонну по одному, перестраиваются в три колонны.
Инструктор: Ребята! Золотая осень, приглашает вас на весёлый танец.

Основная часть.

Вот уже подряд два дня *правая рука вперед, левая рука*
Я сижу, рисую *вверх пр.рука, лв. рука*
Красок много у меня - *в сторону пр. рука, лв. рука*
Выбирай любую. *вниз правая рука, левая рука*
Я раскрашу целый свет *наклон вперед, руки вперед, в*
В самый свой любимый цвет! *стороны, ладошки на сердце.*

Припев:

Оранжевое небо, *правая рука вверх, левая вниз*
Оранжевое море, *левая рука вверх, правая вниз*
Оранжевая зелень,
Оранжевый верблюд,
Оранжевые мамы *правое колено вверх, соединяем*
Оранжевым ребятам *с левым локтем*
Оранжевые песни *левое колено с правым локтем*
Оранжево поют.

Вдруг явился к нам домой *приставные шаги вправо, руки*
Очень взрослый дядя. *на пояс*
Покачал он головой, *то же влево*
На рисунок глядя,
И сказал мне:- Ерунда! *качаем головой влево, вправо*
Не бывает никогда: *плечи вверх, разводим руки*

Припев.

Только солнце в этот миг *круговое вращение пр. рукой*
Ярко заблестело *левой рукой*
И раскрасило весь мир *наклон вперед, руки вперед*
Так, как я хотела. *в стороны, на пояс*
Дядя посмотрел вокруг, *ладонь ко лбу, поворот*
И тогда увидел вдруг: *вправо влево, руки к глазам*
(показываем очки)

Припев.

Эту песенку с собой *повторяем движения, как в первом*
Я ношу повсюду. *куплете*
Стану взрослой, всё равно
Петь её я буду.
Даже если ты большой, *поднимаем руки вверх*
Видеть очень хорошо *закрываем глаза и открываем*

Перестроение из трёх колон в одну.

Заключительная часть.

Ходьба. Ходьба на носках руки к плечам; в полуприседе руки на бёдра (*Спина прямая*).

Бег. Подскоки на правой, левой ноге. (*Чередуем с ходьбой*)

Упражнение для восстановления дыхания. «Летят птицы»

Руки в стороны вдох носом, руки вниз выдох ртом. (*Выполняем вовремя спокойной ходьбы.*)