

ИГРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Уважаемые родители!

Режим нерабочих дней продолжается, а значит, продолжаем заниматься и развиваться дома вместе, а можно и на свежем воздухе, ведь лето это такая пора, когда ребяташки проводят большую часть времени на улице. Ни для кого не секрет, что свежий воздух это здоровье! Поэтому, музыкальные игры на даче, в лесу, на речке, во дворе можно со всей ответственностью назвать играми для здоровья! А если еще и подключить правильное дыхание ... не нужно и никаких санаториев в сложное время карантина! Не считайте музыкальное развитие чем – то необязательным, второстепенным для вашего ребенка. Музыкальные занятия – это полезно для здоровья, а главное, интересно!

Малышам трудно сидеть дома, но у них отлично развито воображение – пофантазируйте вместе и предложите отправиться в летний лес на волшебном музыкальном паровозике (его можно построить из кубиков, конструктора, песка или просто послушать паровозный гудок, изображая его на дудочке). Итак, паровозик приехал за нами, поэтому отправляемся в путь.

1.ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ИГРА «ПАРОВОЗИК С ОСТАНОВКАМИ»

<https://yosounds.ru/?mp3=Паровозик+из+Ромашкова&song=паровозик+с+остановками&s=f>

Выполните танцевальное упражнение под музыку. В припеве имитируйте движения колес, совершая круговые движения руками и двигаясь по кругу, на «остановках» выполняйте движения по тексту: «Хлопотушкино»-хлопаем, «Попрыгал кино» - прыгаем, «Танцевалкино» -- выполняем элементарные танцевальные движения, «Кричалкино» - кричим «а-у!». Вот мы и в лесу. Здесь поют птички, журчат ручейки, звучит красивая музыка. Предложите ребенку послушать музыку для релаксации со звуками природы, спросите, где он слышит журчание ручейка, а где – пение птиц. Давайте и подышим с малышом спокойно –спокойно, тихо-тихо, как бы соблюдая пост дыханием (незначительно уменьшая длину дыхания), а самое главное, носиком (проследите, чтобы рот был закрыт). Упражнение делаем 1-2 минуты. Предложите ребенку послушать музыку для релаксации со звуками природы, спросите, где он слышит журчание ручейка, а где – пение птиц. Давайте и подышим с малышом спокойно –спокойно, тихо-тихо, как бы соблюдая пост дыханием (незначительно уменьшая длину дыхания), а самое главное, носиком). Упражнение делаем 1-2 минуты. Это упражнение оздоравливает организм и является хорошей профилактикой некоторых заболеваний.

<https://5music.online/sound/звук+леса+для+малышей>

На лесной полянке, когда ярко светит солнышко можно поиграть с мячиком.

2. МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ.

Эта игра называется «Запомни-повтори!» и подходит для детей разного развития и возраста. Напеваем знакомую танцевальную мелодию «Летка-енка» или включаем мелодию в телефоне.

<https://audio-vk4.ru/?mp3=Танец-Летка-енка>.

Выполняем движения в такт музыки, как чувствуете. Перед тем, как кинуть мяч, берем дыхание носом, на выдохе – бросок! Очень просто и очень полезно. Делаем упражнение в паре (взрослый-ребенок). Ребенок запоминает и повторяет за мамой:

- ✚ Бросок мяча;
- ✚ Хлопки ладоши;
- ✚ Бросок мяча;
- ✚ Хлопки по коленям;
- ✚ Бросок мяча;
- ✚ Играем в ладушки и т.д.

Можно усложнять игру. Такие подвижные музыкальные игры способствуют укреплению мышечного тонуса и развитию координации движений.

3. ПЕНИЕ

И конечно же, в конце нашей «прогулки» дружно запеваем знакомую песню, можно всем полюбившуюся «Мишка и Оса».

<https://x-minus.me/track/186106/>

Бурый мишка жил в лесу,
Пригласил на чай осу,
А она взяла и села
У медведя на носу.

Припев:

Очень злая оса,
Вот какая оса,
Вот какая оса
Нехорошая!

Мишка этого не снёс,
Рассердился он всерьёз!
А оса за это больно
Укусила мишку в нос.

Припев.

С той поры оса должна
По лесам летать одна:
С ней дружить никто не хочет -
Всем известно, что она...

Припев.

Ну вот, пора возвращаться домой. Уверена, у вас все отлично получится.
Творческих вам успехов!

*Музыкальный руководитель отделения СР и ППП
Ковтонюк Е.В.*