

**Рекомендации для родителей, законных  
представителей по музыкальной деятельности на  
апрель 2020 года в подготовительной к школе группе**

**I. Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша**

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат вас и вашего малыша дыхательной самозащите.

Дети выполняют комплекс под музыку.

**1. «Поза дерева».**

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх – вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Через 20 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки – выдох. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха.

**2. «Берёзка».**

Поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке. Дыхание спокойное.

**3. «Аромат цветов».**

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

**4. «Насос».**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.  
2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

**II. Ритмические упражнения. Хлопаем под музыку.**

(МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛОЖКИ)

[https://www.youtube.com/watch?v=2qgihOdrF4g&list=PL1\\_s1haH2\\_UnuqVSKKIBZWmrBi5SWaGib&index=11](https://www.youtube.com/watch?v=2qgihOdrF4g&list=PL1_s1haH2_UnuqVSKKIBZWmrBi5SWaGib&index=11)

III. Учим песенку.

Песня «Волшебная страна детства»

Эту песню подхватят, песню подхватят все  
О прекрасной, о чудной, золотой стране.  
Проживает там Детство, шум там стоит и гвалт,  
А страна эта – Детский Сад.

Припев:

Ты с утра проснешься, солнцу улыбнешься,  
Ветру улыбнешься, здравствуй!  
Здравствуй, друг мой, мой товарищ,  
Детский сад мой здравствуй!  
Мы сюда ходили, мы сюда спешили  
От года до семи,  
Были малышами, теперь мы подросли.  
Все ребята тут встретят, встретят себе друзей,  
Ждет их море игрушек, столько же затей.  
Эта добрая сказка радости полна,  
Жаль, что кончается вечером она.

IV. Танцуем под музыку.

<https://www.youtube.com/watch?v=jAd4pYDM1T8&list=PLJjGmM6lHmBZc40XpBWsLYR0YYvqgu2bm>