

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

**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!».

**I. 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)

**II. Учим песенку.**

**"Дождик с улыбкой»**

**Брызнул с неба чистый дождик**

**И повис над тучкой мостик -**

**Это радуга цветная,**

**Улыбаемся мы ей.**

**Припев:**

**Я в России живу,  
С яркой радугой дружу,  
А над ней облака  
Опекают свысока.**

**Дружат солнышко и дождик,  
Над Россией виснет мостик  
И по радуге поднят  
Можно в небо высоко.**

<http://chudesenka.ru/4049-dozhdik-s-ulybkoy-raduga-nad-rossiey.html>

III. Танцуем под музыку.

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