

**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

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 поднутся
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>