

***Добрый день уважаемые родители!***

***Здравствуйте мамы и папы!***

***Мы разработали для Вас ряд упражнений, песен и игр для развития музыкальных способностей вашего ребенка в домашних условиях. И так начнём:***

Сегодня мы поговори с вами о **Здоровье.** Спросите у ребенка, как он думает, что такое Здоровье?

- **Здоровье – это бесценный дар**, который получает человек при рождении.

Расскажите одну **старую легенду:**

Давным-давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.

Один из Богов сказал: - Человек должен быть **сильным.**

Другой сказал: - Человек должен быть **умным**.

А третий сказал: - Человек должен быть **здоровым**.

«Если все это будет у человека, он будет подобен нам» - подумали Боги. И решили они спрятать главное, что есть у человека - **здоровье**. Стали думать - решать - куда бы его спрятать? Один предложил спрятать **здоровье** в глубокое синее море, другой - на высокие горы. А третий бог сказал: «***Здоровье*** надо спрятать в самого человека». Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое **здоровье**, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

- Значит, **здоровье - то оказывается**, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. **Здоровье - это сила**, хорошее настроение, когда все у нас получается. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Рассмотрите с ребенком картинки. Пусть ребенок расскажет об изображенном. Если ребенок умеет читать, прочитайте текст на плакате.



А еще при встрече с друзьями или знакомыми обязательно надо здороваться, т.е. желать здоровья. Давайте пожелаем всем «Здравствуй, солнце золотое»

**Приветствие**

Выполняем, вместе с ребенком:

**- Здравствуй, солнце золотое** *- руки над головой скрестили, пальцы развели.***- Здравствуй, вольный ветерок**  *- качаем руками над головой***- Здравствуй, утро**, *- правая рука в сторону*
**- Здравствуй, день**, *- левая рука в сторону***- Нам здороваться не лень!** *- «пружинка»*

**- Ручки как у вас лежат?**  *- кладем руку на руку* - **ХО-РО-ШО!**
**- Ножки как у вас стоят?** - *ставим рядом ножки* - **ХО-РО-ШО**!
**- Спинки как у вас сидят?** *- выпрямляем спинку* - **ХО-РО-ШО**!
**- Ну, разок, ну другой посмотрите за собой!** *- головой вправо и влево***- Мы тихонечко сидим**  *- пальчик подносим к губам***- и нисколько не шалим**,  *- грозим пальчиком*
**- мы разок**  *- поворачиваем голову налево*
**- мы другой**  *- поворачиваем голову направо*
**- посмотрели за собой** *. - голова прямо*

Сегодня мы будем маршировать как настоящие спортсмены.

**Музыкально - ритмические движения**

Родители вставайте вместе с детьми и под музыку, весело, поднимая хорошо ноги и сгибая их в колене, маршируйте по комнате. Спину держим прямо, голова смотрит вперед. Поможет Вам в этом ссылка на музыку:<https://ru357.iplayer.info/song/153726091/Vyhod_sportsmenov_-_vyhod/>

Предлагаем Вам с детьми **разучить песню** «Закаляйся, если хочешь быть здоров».

**Пение**

Для начала прослушайте песню, поможет вам в этом ссылка: <http://muztron.com/listen_online/detskiye-pesni-zakalyaysya-yesli-khochesh-byt-zdorov>

**После прослушивание выучите с детьми слова песни как стихотворение**. Повторите текст несколько раз: тихо, громко, быстро, медленно, в разной последовательности**:**

Закаляйся,
если хочешь быть здоров!
Постарайся
позабыть про докторов.
Водой холодной обтирайся,
если хочешь быть здоров!

Будь умерен
и в одежде и в еде,
Будь уверен
на земле и на воде,
Всегда и всюду будь уверен
и не трусь, мой друг, нигде!
Ты не кутай
и не прячь от ветра нос
Даже в лютый,
показательный мороз.
Ходи прямой, а не согнутый,
как какой-нибудь вопрос!

Всех полезней
солнце, воздух и вода!
От болезней
помогают нам всегда.
От всех болезней всех полезней
солнце, воздух и вода!

Бодр и весел
настоящий чемпион,
Много песен,
много шуток знает он.
А кто печально нос повесил,
будет сразу побежден!

Мамы, папы!
Не балуйте вы детей —
Выйдут шляпы
вместо правильных людей.
Прошу вас очень, мамы, папы:
— Не балуйте вы детей!

Мне о спорте
все известно, мой родной,
Зря не спорьте
вы, поэтому со мной.
Прошу,— пожалуйста, о спорте
вы не спорьте, мой родной!

После того как вы с ребенком выучили слова попробуйте спеть песню:

<http://muztron.com/listen_online/detskiye-pesni-zakalyaysya-yesli-khochesh-byt-zdorov>

В завершении нашего музыкально-оздоровительного занятия предлагаем сделать весёлую зарядку для поддержания здоровья. Родители выполняют вместе с детьми. Поддержите вашего ребенка! Поможет вам в этом видео:

<https://yandex.ru/collections/card/5c3df168d41edd007655a819/>

***Здоровье в порядке – спасибо зарядке!***

***Надеемся, что данный материал поможет Вам провести время с ребёнком интересно, весело, а главное полезно.***

***Желаем Вам успехов!***

***До новых встреч!!!***