

***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 попробует рассказать об изображенном.





Каждое утро в вашей жизни будет ярким и здоровым, если вы будете делать волшебный массаж! Какой? Сейчас мы вас с ним познакомим:

**Валеологическая песенка-распевка с оздоровительным массажем**

**«Доброе утро».**

Уважаемые родители пропойте с детьми слова песни, которые написаны ниже, под любую мелодию, даже самостоятельно вами придуманную. Пойте весело, с улыбкой:

1. Доброе утро!  *Развести руки в стороны*

Улыбнись скорее! *и слегка кланяться друг другу.*

И сегодня весь день  *«Пружинка».*

Будет **веселее**.  *Поднимаем ручки вверх.*

2. Мы погладим лобик,  *Выполняем движения по тексту.*

Носик, и щечки.

Будем мы красивыми,  *Наклоняем головы к правому*

Как в саду цветочки!  *и левому плечу поочередно.*

3. Разотрем ладошки  *Движения по тексту.*

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

4. Ушки мы теперь потрем

И **здоровье сбережем**.

Улыбнемся снова,

Будьте все **здоровы**!  *Разводим руки в стороны.*

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 на музыку: <https://ru357.iplayer.info/song/153726091/Vyhod_sportsmenov_-_vyhod/>

Предлагаем вам **разучить песню** из известного мультфильма «38 попугаев» Зарядка из мультфильма 38 попугаев.

**Пение**

Для начала прослушайте песню, поможет вам в этом ссылка: <https://ru357.iplayer.info/song/173543791/Zaryadka_iz_multfilma_38_popugaev_-_Zaryadka_iz_multfilma_38_popugaev/> .

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

Поднимайтесь поскорей!

Рассчитайтесь по порядку!

Приглашаем всех зверей

На веселую зарядку.

Упражненье началось:

Ноги вместе, руки врозь!

Раз, два, три, четыре.

Ноги выше, руки шире!

Тут удав подумал вдруг:

«Если нет ни ног, ни рук,

Что поставить шире?»

А слоненок говорит:

«Ноги выше – это три

Или все четыре?»

Всем занять свои места!

Рассчитайтесь по порядку!

Есть зарядка для хвоста

И для хобота зарядка.

Пусть удавий длинный хвост

Выгибается, как мост!

Раз, два, три, четыре.

Хобот выше! Уши шире!

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

<https://ru357.iplayer.info/song/173543791/Zaryadka_iz_multfilma_38_popugaev_-_Zaryadka_iz_multfilma_38_popugaev/> .

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/video/preview/?filmId=11372554158655280895&text=зарядка%20для%20детей%20видео%20с%20музыкой%20для%20дошкольников&path=wizard&parent-reqid=1587727047081924-916485287480995523600287-production-app-host-vla-web-yp-200&redircnt=1587727109.1>

***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!!!***

