



Растим детей здоровыми!

***Подготовила: воспитатель
Абдусаттарова Е.Ю.***



Для того чтобы пробудить у детей интерес к детским танцам, особенно в раннем возрасте, важно проводить занятия в игровой форме, использовать детские игры, детские песни, воображаемые ситуации и игровые образы, подражательные действия.



Так же на занятиях хореографии широкое применяются речевые упражнения и игры, способствующие развитию речи, выработке хорошей дикции, улучшению слуховой и двигательной памяти, обогащению словарного запаса дошкольника.

Предлагаю вашему вниманию комплекс упражнений, используемый на занятиях в форме разминки, который можно использовать как утреннюю гимнастику в домашних условиях вместе с ребёнком.



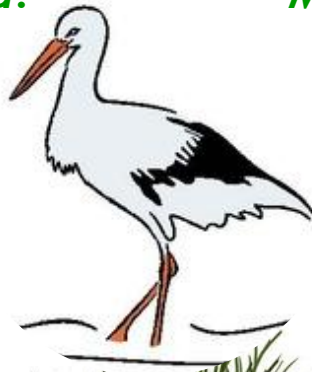
К нам сегодня прилетал
Аист длинноногий,
По болоту он шагал

Рыб, лягушек доставал,

Наклонялся, выпрямлялся,
Вдаль смотрел на край болота

И на нос. Ой, где он? Вот он!

Аист полетел домой,
Машем мы ему рукой.



Взмахи руками вверх, вниз

Ходьба на месте, высоко поднимая
колени
Наклоны вперёд, руки отвести
назад

Посмотреть вдаль, приставив
реку к голове, как козырёк)
Посмотреть на выставленный
вперёд палец, подвести его к носу,
не отрывая взгляда от пальца
Взмахи руками вверх-вниз
Машут рукой или одновременно
двумя





А потом к нам приходила
Хитрая лисичка,
Показала хвостик рыжий
Такой мягкий и пушистый.

Посидели, постояли,
Притаились как лиса,
Мышку в норке поискали

Вот такие чудеса!

Ходьба на месте имитирует мягкие
шаги лисицы
Повороты туловища вправо и влево,
взглядом стараясь посмотреть как
можно дальше назад
Приседания

Присели и пальчиками рук как бы
разгребают землю
Встать и развести руки в стороны,
приподнимая плечи



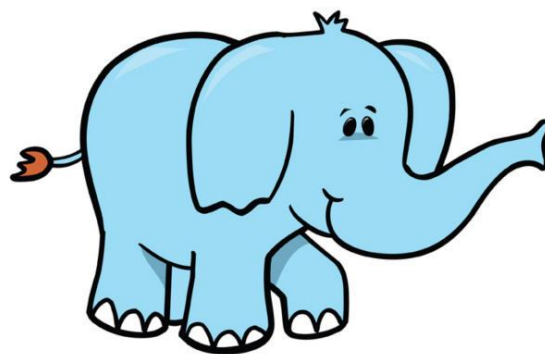
Слоник к нам тут заходил,
Топать ножками учил,
И наклоны выполнять,
И на цыпочках стоять.
Мы покрутим головой
Словно хоботом с тобой.



Ходьба на месте
Наклоны вперёд
Поднимаемся на носочки
Круговые повороты головой,
взглядом смотрят: вверх, вправо,
вниз, влево и обратно

В прятки поиграем
Глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Мы идём слона искать.
Пять, четыре, три, два, один,
Слон уходит в магазин.

Плотно закрыть глаза пальцами
рук, досчитать до пяти и широко
открыть глазки



Наконец мы пригласили
Шустрых белок на обед.

Щей капустных наварили,

Наготовили котлет.

Белки в гости прискакали,
Посмотрели на столы ...

В лес обратно убежали
За орешками они.

Взмахи руками к себе
Повороты туловища вправо,
влево с приседанием

Обе кисти рук сжаты вместе,
круговые движения, обеих рук,
туловище поворачивается вслед
за руками

Ладочки лежащие одна на другой,
меняются местами

Прыжки на месте
Глаза широко открыть и крепко
их зажмурить
Бег на месте
Постукивание кулаками друг об
друга





СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!

