**Уважаемые родители!**

Творческое объединение «Музыкальная ритмика» продолжает работать в дистанционном режиме!

Предлагаю вашему вниманию упражнения, игры, самомассажи, танцы для занятий дома.

***1. Упражнение для правильной осанки***

[***https://youtu.be/MeRxLGgc1iM***](https://youtu.be/MeRxLGgc1iM)

***2. Игра « Эхо»***

Собирайся, детвора! ... ра, ра!

Начинается игра! … ра, ра!

Ты ладоши не жалей! … лей, лей!

Бей в ладоши веселей! … лей, лей!

Сколько времени сейчас! … час, час!

Сколько будет через час! … час, час!

И неправда, будет два! … два, два!

Думай, думай голова! … ва, ва!

Как поет в селе петух! … ух, ух!

Да не филин, а петух! … ух, ух!

Вы уверены, что так? … так, так!

А на самом деле как? … как, как!

Сколько будет дважды два? …два-два!

Ходит кругом голова! …ва, ва!

Вы хорошие всегда? … да, да!

Или только иногда! …да, да!

Не устали отвечать? … ать, ать!

Разрешаю помолчать!

**3. Танец «Маленькие звезды»** <https://youtu.be/AYKrhlcMus4>

**4. Массаж *«КАПУСТА»***
Мы капусту рубим, рубим. *Стучат по спине ребрами ладоней.*
Мы морковку трём, трём*. Гладят спину пальцами вверх-вниз*
Мы капусту солим, солим. *«Бегают пальчиками по спине.*
Мы капусту жмём, жмём. *«Жмут»*
Сок капустный пьём, пьём. *Гладят спину.*

*5. Дыхательное упражнение:*

Подули на правое плечо  *Вдох через нос, шумный выдох*
Подули на левое плечо *выдыхают на левое плечо*Посмотрели в облака  *подняли голову*

И успокоились пока.

***6.Веселая зарядка*** <https://youtu.be/C84BaGhn3Q4>

7. **Игровой самомассаж:**

*(Поглаживающие движения отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме для рук и ног ).*

- Я в ладоши хлопаю ( хлопают в ладоши )

-И ногами топаю ( топают ногами )

-Ручки разотру, тепло сохраню ( растирают ладоши )

-И ногами топаю ( топают ногами )

-Ладошки, ладошки, утюжки-недотрожки ( растирают ладони ).

-Вы погладили ручки ( поглаживания предплечья и плеча )

-Вы погладьте ножки, ( поглаживаем голени и бёдра ладонями обеих рук )

-Чтобы бегали по дорожке.

**8. Игровая зарядка** « Клоун Плюх» <https://youtu.be/bVFHpneHKJY>