**МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Музыкально-ритмические упражнения воспитывают у детей грациозность, осознанное выполнение движений и сочетание их с ритмом стихов, песенок, музыки.

Эти упражнения должны постоянно присутствовать в «репертуаре движений детей», поскольку они способствуют их эстетическому обогащению.

|  |  |
| --- | --- |
| Баю-баю, баиньки,Купим сыну валенки.Наденем на ноженьки,Пустим по дороженьке.Будет наш сынок ходить,Новы валенки носить.Подними голову, выстави грудь, как берёзка стройной будь!За столом сиди красиво: Не сутулься, не горбаться,Нос в тарелку не клади.Не сказав «спасибо» маме, От стола не уходи.Еле, еле, еле, елеЗавертелись карусели.А потом, потом, потомВсё бегом, бегом, бегом.Гоп!Тише, тише, не спешите,Карусель остановите!Раз-два, раз-два,Вот и кончилась игра. | Под первое двустишие ребёнок выполняет полуприседания и приседания в ритме песенки, сохраняя правильное положение таза (колени вместе, спина прямая); под следующие строчки – галоп боком (взрослый держит ребёнка под мышки).Тренировка правильной осанки. Стоя у стены, прислониться к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками.Тренировка правильной осанки в положении сидя за столом во время еды (опираясь на спинку стула).Родители и ребёнок берут в руку по короткой скакалке, связанной в кружок, и бегут медленно по кругу. По команде «Гоп!» поворачиваются, берут скакалку в другую руку, и карусель опять вращается, бег переходит в ходьбу. На последние строчки все останавливаются, наклоняются вперёд и кладут скакалку на землю (на пол). |