**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, еле  Завертелись карусели.  А потом, потом, потом  Всё 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). |