



# 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.



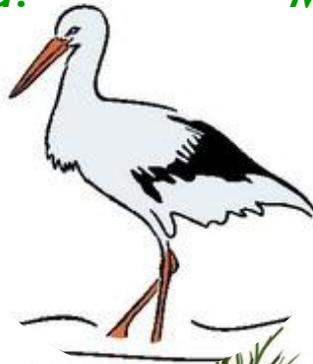
К нам сегодня прилетал  
Аист длинноногий,  
По болоту он шагал

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



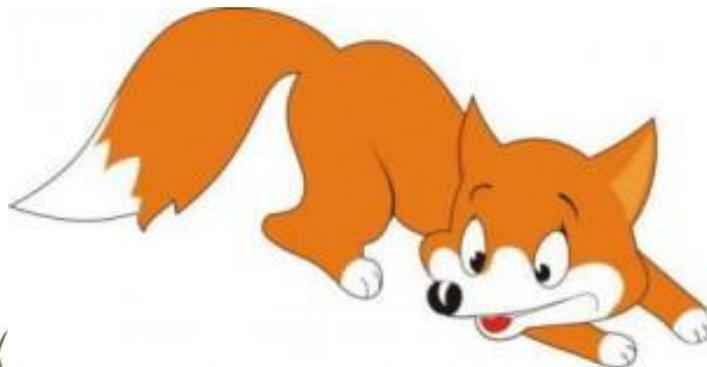
*А потом к нам приходила  
Хитрая лисичка,  
Показала хвостик рыжий  
Такой мягкий и пушистый.*

*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*



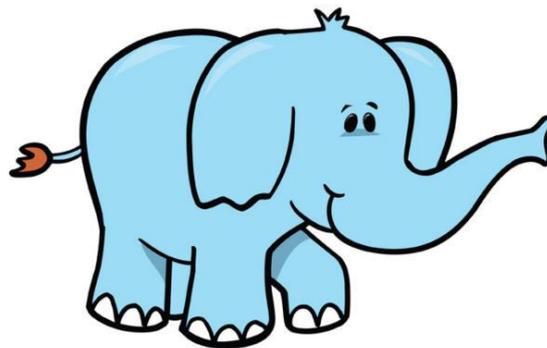


Слоник к нам тут заходил,  
Топать ножками учил,  
И наклоны выполнять,  
И на цыпочках стоять.  
Мы покрутим головой  
Словно хоботом с тобой.

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!

