**Уважаемые родители!**

Дошкольный возраст – это уникальный возраст для развития личности.

**Ритмическая гимнастика** – одна из разновидностей оздоровительно-развивающего направления в гимнастике включающая в себя общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и музыкально - ритмические движения, которые подчинены определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой. Желательно, что бы эта музыка была знакома деткам.

**Как заинтересовать ребенка зарядкой**

Важно выполнять упражнения вместе с ребенком. Дети повторяют поведение взрослых и перенимают их привычки. Не совсем правильно, когда родители заставляют ребенка делать зарядку, а сами в это время лежат на диване или сидят перед компьютером.

Если ребенок в плохом настроении, не стоит принуждать его выполнять упражнения. Лучше подождать, когда его настроение улучшится. Иначе в его сознании закрепится ассоциация «плохое настроение — зарядка».

Можно добавить игровые элементы, например, поиграть в супергероев, которые разминаются перед тем, как спасать мир. Зарядка пройдет намного веселее, если на фоне включить энергичную музыку или те песни, которые любит ребенок.

Самоизоляция — не время унывать. Это отличная возможность сформировать новые полезные привычки у ребенка, которые останутся с ним и после окончания карантина.

## Почему для детей важна двигательная активность

Физическая активность играет важную роль в формировании организма. Движение развивает у детей моторику, мыслительные процессы, укрепляет организм и предотвращает возникновение множества болезней. Регулярная физическая нагрузка укрепляет иммунитет, что сейчас особенно важно.

Слишком подвижным детям зарядка поможет успокоиться и правильно использовать свою энергию. А медлительные дети смогут активизироваться.

Также дети сейчас могут пребывать в подавленном психологическом состоянии, ведь они не до конца осознают, почему введены строгие ограничения и могут улавливать тревогу родителей из-за сложившейся ситуации.

Физические упражнения помогают бороться со стрессом и оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние.

**Комплекс веселой ритмической гимнастики для детей дошкольного возраста.**

Мы зарядку продолжаем, дома вместе не скучаем!

**Комплекс ритмической гимнастики** включает в себя три части: подготовительную, основную и заключительную.

Представляю вашему вниманию комплекс ритмической гимнастики.

**Подготовительная часть:**

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята, другая опущена. Менять положение рук попеременно. Тянуть руки. Повторить 6 раз каждой рукой.

2. И. п. – стоя, руки на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, руки в стороны, вернуться в и. п. Проделать то же самое в левую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

3. И. п. – стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. Наклоны вниз с попеременным касанием правой *(левой)* рукой левой *(правой)* стопы. Повторить 4-6 раз.

4. Приставные шаги с хлопками *(с разным ритмическим рисунком)*.

5.Мягкий шаг: с носка постепенным перекатом встать на всю стопу. С поворотом на 90 *(слитные и целостные движения под музыку)*.

6. Шаги по диагонали. 1 – шаг правой ногой вперед вправо по диагонали с хлопком вверху справа. 2 – шаг левой вперед – влево по диагонали с хлопком вверху слева. 3 – шаг правой вперед – вправо по диагонали с хлопком внизу справа. 4 – шаг левой вперед влево по диагонали с хлопком внизу слева.

7.Основная часть. Ритмический танец

К. Бусыгин «Веселая зарядка»

Рано утром просыпаясь

Заправляем мы кровать

И зарядку начинаем раз, два, три, четыре, пять Делают движения поднимания рук верх, вниз

Бегаем коленки выше,

Бегаем и дышим, дышим,

Бегаем руками машем,

Не остановить нас Бег на месте, руки согнуты в локтях, дышим носом

Зарядка, зарядка, веселая зарядка

Для тела и порядка, мы делаем всегда. Ходьба на месте.

Мы зарядку продолжаем

Начинаем приседать,

Мы на месте приседаем

Раз, два, три, четыре, пять. Приседания. Ноги на ширине плеч. Руки вперед.

Зарядка, зарядка, веселая зарядка

Для тела и порядка, мы делаем всегда. Ходьба на месте

Будем делать мы наклоны,

Чтобы пальцы ног достать,

Потянулись и нагнулись

Раз, два, три, четыре, пять Ноги на ширине плеч, наклоны вперед.

Зарядка, зарядка, веселая зарядка

Для тела и порядка, мы делаем всегда. Ходьба на месте.

Мы бежали приседали

Раз, два, три, четыре, пять

Но веселую зарядку

Пришло время завершать Бег на месте

Ровным шагом мы пойдем

Ручки ножки потрясем

Чистить зубы, умываться мы теперь пойдем Ходьба по кругу, руки вверх вдох, руки опустить – выдох.

Видим мы, как шмель влетел в окно, Делают вращательные движения кулачками перед грудью.

И опять не видим ничего Закрывают ладонями глаза, качая головой.

Снова видим – выбивают кресло, Энергично поднимают и опускают согнутую в локте правую руку, поддерживая локоть левой рукой.

Видим – приближается гроза. Покачивают поднятыми вверх руками.

До чего же это интересно – открывать и закрывать глаза! Разводят руки в стороны и затем закрывают ладонями глаза одновременно переступая с ноги на ногу. Повторяют 4 раза.

Открывать и закрывать глаза! Закрывают ладонями глаза, качая головой.

Открывать и закрывать глаза! Поднимают прямые руки верхи слегка разводят их в стороны, медленно кружатся на носках.

Заключительная часть:

Дыхательное упражнение *«волны шипят»*: И. п. – сед на пятках, руки внизу. 1-2 – волнообразные движения руками вперед – вверх. Обычный вдох. 3-4 – волнообразные движения руками вниз выдох через рот со звуком *«ш-ш-ш»*.