**Рекомендации родителям по применению игровых упражнений под музыку, направленных на коррекцию и профилактику нарушений**

**опорно-двигательного аппарата**

***(музыкальный руководитель Блохина О.В.)***

Уважаемые родители! Вашему вниманию предлагается комплекс игровых заданий под музыку, которые Вы можете использовать в домашних условиях при закреплении оздоровительных комплексов, а также в режиме дня.

**Комплекс игровых заданий под музыку,**

**направленных на коррекцию и профилактику плоскостопия**

Упражнения способствуют мягкому растяжению мышц и сухожилий ног, увеличению подвижности в голеностопном суставе, что, в свою очередь, служит профилактикой плоскостопия. Игровые упражнения под музыку также способствуют увеличению эластичности мышц, укрепляют мышцы нижних конечностей, снимают напряжение после длительного сидения.

***«Педали».*** Условные обозначения: правая нога – громкая музыка; левая нога – тихая музыка. Когда звучит музыка дети выполняют движения. Если музыка звучит громко, дети выставляют правую ногу вперед на носок, затем на пятку, если музыка зазвучала тихо – движения выполняются левой ногой.

***«Качели».*** Под плавную музыку дети переносят тяжесть тела с одной ноги на другую. Сначала - из стороны в сторону (И.п. - ноги слегка расставлены), затем – вперед-назад (И.п. - одна нога впереди, другая сзади).

***«Я расту».*** Дети стоят в кругу, ноги расставлены узкой дорожкой. Поднимаются на носки, затем плавно перекатываются на пятки и снова на носки и т.д.

***«Цепочка».*** Дети стоят по кругу, ноги вместе, руки на поясе. Под ритмичную народную музыку делают разворот пяткой в правую сторону и ставят ногу на всю ступню, затем на носок, делают разворот на носке, направляя пятку вправо. Затем снова разворот на пятке и возвращение ноги назад. Тоже проделывают левой ногой, но в левую сторону.

***«Двойная цепочка».*** Тоже упражнение, что и «Цепочка», только двумя ногами вместе. Сначала - в правую сторону, потом - в левую.

***«Пингвины».*** Пятки вместе, носки врозь. Передвигаются мелкими шагами, перемещая тяжесть тела с одной ноги на другую. Двигаются под веселую ритмичную музыку.

***«Подъемный кран».*** Под ритмичную музыку дети ставят на носок правую ногу, приподнимают и опускают. При этом стараются тянуть носок ноги. Тоже левой ногой.

*Уважаемые родители! Соблюдайте следующие рекомендации при выполнении Вашими детьми игровых упражнений под музыку, направленных на коррекцию и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата!*

1.Можно использовать фонограмму музыкальных отрывков, которая поможет Вам организовать проведение игровых упражнений.

2.Если Ваш ребенок не хочет или без желания выполняет данные упражнения, попробуйте сделать их вместе.

3.Не перегружайте ребенка.

4.Для игровых упражнений под музыку достаточно использовать 2-3 упражнения по 1-1,5 минуты.

5.Выполняйте упражнения не от случая к случаю, а в определенной системе (например: ежедневно, чередуя с комплексами, рекомендованными врачом-ортопедом).

*Помогите детям оздоровить и развить опорно-двигательный аппарат.*

*Это будет залогом его высокой трудоспособности!*