**Двигательно - имитационная гимнастика**

**«Герои русской народной сказки Теремок»**

*Никитина Вера Николаевна, музыкальный руководитель*

**Цель:** способствовать формированию умения детей имитировать действия персонажей сказки, передавать несложные эмоциональные состояния персонажей – используя мимику, жесты, движения**.**

**Задачи:**

- Знакомство детей с русскими народными сказками;

- Улучшение работы дыхательных мышц и кровообращения с помощью имитационных упражнений;

- Повышение двигательной активности детей во время пребывания дома;

- Развитие физических качеств (координация, гибкость, равновесие и основных видов движения);

 - Взаимодействие с педагогами, специалистами и родителями;

 - Воспитание у детей интереса к здоровому образу жизни.

**Упражнения:**

**Мышка**: ходьба на носках семенящим шагом (стоя на носках, согнуть в локтях руки; кисти рук перед грудью и соединить пальцами вниз).



**Лягушка**: ползание прыжковым шагом с опорой на руки и стопы (ноги расставить на ширине плеч, присесть и соединенные ладони поставить вместе между ног).

**Зайчик:** прыжки на двух ногах с продвижением вперед (стоять с руками, согнутыми в локтях, а ладони соединить перед грудью и опустить вниз).

**Лиса:** ходьба мягкая, плавная, с носка на всю ступню (стоять с согнутыми в локтях руками, ладони опустить вниз).



**Волк:** бег широким шагом (стоять, как перед беговым стартом; ладони опущены вниз).



**Медведь:** ходьба на внешней стороне стопы (стоять с слегка расставленными ногами, с упором на внешнюю сторону стопы, при этом носки ног сжать и направить к стопе. Руки, согнутые в локтях, поднять на уровне плеч, ладони — к груди).

