***МДОУ «Детский сад № 95»***

|  |  |
| --- | --- |
| https://dop.pskovedu.ru/file/download/dop/3C5F9535835746E4C62C2D34F87C5DFE | **Потанцуем – вместе!** |

*Автор-составитель: Юмплюд Светлана Александровна,*

*инструктор по ФК*

В дни самоизоляции детям особенно необходимо выплеснуть накопившуюся энергию. Это можно сделать с помощью танцев, зарядки или занятий физкультурой. Зарядку мы уже делали, освоили умные движения. Заскучали? Самое время потанцевать! Танцевать любят все – и взрослые, и дети. И не важно, по правилам человек танцует или двигается как умеет. В любом случае танец – это не только полезно, но и весело, и создает хорошее настроение на целый день.

  Для дошкольников используют, в основном, танцы по показу. Упражнения для самых маленьких должны быть несложными, такими которые легко повторить, чтобы у ребенка не пропал интерес!

* **Младшая и средняя группа:**

1. Танец «Маленьких утят» [https://yandex.ru/efir?stream\_id=46f61d47eef50e3abb76c30778174fc6&from\_block=logo\_partner\_player- танец](https://yandex.ru/efir?stream_id=46f61d47eef50e3abb76c30778174fc6&from_block=logo_partner_player-%20танец)

2. Песенки для детей - Видео Зарядка!

1. <https://yandex.ru/efir?stream_id=44f61b8992911f009d7fb3bce1a91181&from_block=logo_partner_player> :42 / 2:4
2. 8

3. Веселая мульт-зарядка 2 <https://yandex.ru/efir?stream_id=4ccf3678e09a1ef08dda1e502d73ea74&from_block=logo_partner_player>

4. У меня, у тебя звонкие ладошки. Мультяши. Ладошки.

<https://youtu.be/Ly8fkMexAdM>

5.Веселая мульт-зарядка - 3

<https://yandex.ru/efir?stream_id=42e1b15068009ed38f365327f1aad48a&from_block=logo_partner_player>

* **Старшая и подготовительная группа**

1. Зарядка. ДОУ №8 "Малыш" г.Шахтёрск

<https://www.youtube.com/watch?v=3Jqq-jj0qiI&feature=emb_logo>

2.Танец - зарядка «Барбарики»

<https://www.youtube.com/watch?v=X_vBO58alDQ&feature=emb_logo>

3.Весёлая Мульт-зарядка / Morning exercises cartoon. Наше\_всё!

<https://ok.ru/video/1558023115078>

4.Веселая Мульт-зарядка 2 / Physical jerks. Наше\_всё!

[**https://yandex.ru/efir?stream\_id=4ccf3678e09a1ef08dda1e502d73ea74&from\_block=logo\_partner\_player**](https://yandex.ru/efir?stream_id=4ccf3678e09a1ef08dda1e502d73ea74&from_block=logo_partner_player)

5.Веселый танец-зарядка

<https://youtu.be/OV5Wxheh6zo>



# Для продвинутых детей

# Ритмическая гимнастика "Сказочное лето"

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=17&v=UnhnININGHQ&feature=emb_logo>