**Консультация для родителей**

**«Танец – это просто»**

Для того, чтобы движение доставляло удовольствие, нужно научиться владеть своим телом: уметь произвольно напрягать и расслаблять мышцы. Очень важно, например, свободно и непроизвольно пользоваться движениями рук. Этому помогут игры – превращения. Они должны научить выразительности, оживить фантазию и воображение, без которых не обойдётся ни одно танцевальное движение. Игры – превращения не займут у вас много времени, а их разучивание не потребует особых усилий. В них всегда можно поиграть в свободные минутки. С помощью этих игр вы сможете организовать отдых вашего ребёнка, а также с удовольствием и пользой провести время.

*«Верёвочка»*

Поднять руки в стороны и слегка наклониться вперёд, затем уронить руки. Повиснув, они свободно покачиваются, пока сами не остановятся.

«Незнайка»

Поднять плечи как можно выше, затем дать им свободно опуститься в свободное положение (сбросить их вниз).

*«Деревянные и тряпичные куклы»*

При изображении деревянных кукол, напрягаются мышцы ног, корпуса, опущенных вдоль корпуса рук. Делаются резкие повороты корпуса вправо и влево, сохраняя неподвижность шеи, рук, плеч, ступни крепко стоят на полу. Подражая тряпичным куклам, необходимо снять излишнее напряжение в плечах и корпусе, руки висят пассивно. В этом положении нужно короткими толчками поворачивать тело вправо и влево, при этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса, голова поворачивается, ноги сгибаются в коленях, хотя ступни остаются на месте. Движения исполняются несколько раз подряд, то в одной, то в другой форме.

*«Скакалочка»*

Руки опустить перед собой, пальцы в «замочек», корпус слегка наклонить. Перенести через сцепленные руки сначала одну, потом другую ногу. Руки остаются за спиной. Затем, не расцепляя рук, проделать обратное движение и вернуться в первоначальное положение.