|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Не забывайте про дыхательную гимнастику****«Шарик лопнул»*Предложите ребенку «надуть шарик». Широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ффф... », медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку шарик лопается — ребенок хлопает в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «шшш...», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2 — 5 раз.Ведущий следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения у ребенка.*«Хомячки»*Ребёнок и родитель сильно надувают щёки, «как у хомячков» (дышат через нос ) и ходят по комнате. По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот. Игра повторяется 5 – 6 раз. *«Мама обнимает меня»*Вдох носом, руки, развести в стороны, задерживаем дыхание 3 секунды, выдох обнять себя так крепко, как мама обнимает вас. | **В воспитании детей очень важна роль здорового образа жизни семьи.****Помогите своему ребенку вырасти здоровым.** | **«Здоровый образ жизни – хорошая привычка»**Составитель: инструктор физического воспитания МБДОУ №14Новикова О.В.Киржач  |
| Сделать утром веселую разминку вместе с мамой и папой - прекрасная идея! И не такая уж невыполнимая, как кажется на первый взгляд. Ну подумайте: всего несколько минут вдень - и хорошее самочувствие плюс отличное настроение обеспечены каждому. Попробуйте воспринимать ежедневные разминки не как лишнюю нагрузку, а как возможность пообщаться с близкими. Ведь родительский пример для ребенка больше, чем убедительные речи о пользе ежедневных спортивных занятий.*Комплексы утренней гимнастики**Комплекс без предметов*а) "Потянемся к солнышку".И.п.: ноги слегка расставить, руки внизу.*Выполнение:* 1 - руки вверх, потянуться; 2 - и.п. (3 раза);б) "Спрячемся от осеннего дождика". И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.*Выполнение:* 1- присесть, обхватить руками колени, голову опустить; 2 - и.п. (3 раза);в) "Дождик стучит по крыше"И.п.: стоя на коленях.*Выполнение:* 1 - повернуться вправо, постучать по полу справа от ног ладонями; 2 - и.п.; 3 - 4 - то же влево (слово на выдохе: "Кап-кап") (2 раза);г) "Наши ножки пляшут".И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.*Выполнение:* легкие подпрыгивания на двух ногах на месте (10 сек.), чередуя с ходьбой на месте (3 раза).*Комплекс с погремушкой*а) «Переложи погремушку»И.п.: ноги слегка расставить, руки с погремушками внизу.*Выполнение:* 1 — руки через стороны вверх, переложить погремушку в другую руку; 2 — и.п. (4 раза);б) "Спрячем погремушку".И.п.: сидя, ноги врозь, руки в стороны на полу, погремушка в правой руке.*Выполнение:* 1 — согнуть ноги, подтянуть колени к животу, погремушку под колени; 2 — и.п. (слово на выдохе: "Спрятали"); — то же влево (4 раза);в) "Покажем погремушку".И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу, погремушка в правой руке.*Выполнение:* 1 — поворот вправо, правую руку назад в сторону, посмотреть на погремушку; 2 — и.п., взять погремушку в левую руку; 3 — 4 — то же влево (2 раза);г) "Прыжки с погремушкой".И.п.: ноги слегка расставить, погремушка в правой руке.*Выполнение:* прыжки на месте на двух ногах (20 сек. ), встряхивая погремушкой в чередовании с ходьбой на месте (3 раза). | *Комплекс с кубиками*а) «Постучи».И.п.: ноги слегка расставить, руки внизу.*Выполнение:* 1 - руки в стороны; 2 - вверх, постучать кубиком о кубик; 3 – 4 - и.п. (4 - 5 раз)б) «Спрячем кубики».И.п.: стоя на коленях, руки вверх.*Выполнение:* 1 - сесть на пятки, руки за спину; 2 - и.п. (4 - 5 раз).в) «Положи кубики».И.п.: ноги слегка расставить, руки внизу.*Выполнение:* 1 - присесть, положить кубики на пол; 2 - выпрямиться; 3 - присесть, взять кубики (2 раза).г) «Коснись кубиком пола»И.п.: сидя на полу, ноги врозь.*Выполнение:* 1 — поворот вправо, коснуться кубиками пола справа от ног; 2 - и.п.; 3 - 4 - то же влево (2 раза).д) «Прыжки».И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Кубики на полу.*Выполнение:* прыжки на двух ногах возле кубиков (20 сек.), чередуя с ходьбой на месте (3 раза).**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***Подготовить организм ребенка к двигательной активности после дневного сна, осуществляя плавный, естественный переход от состояния покоя к бодрствованию, помогает зарядка в постели.*Комплекс закаливающих процедур после дневного сна*«Потягушки»И.п.: лежа на спине, руки за головой. Потянуться в кроватке, вытянуть руки вверх, носочки ног вперед.Сделать тоже на животе.«Киска»И.п.: лежа на боку.Подтянуть ноги к животу, руки под щечку (киска спит).Затем киска просыпается, тянется, поворачивается на другой бок и опять засыпает.«Киска играет»И.п.: лежа на спине.Сесть в кроватке, дотянуться до носков ног, затем опять лечь.«Киска тянется»И.п.: стоя в кроватке на четвереньках.1 – 2 – прогнуть спину вниз, 3 – 4 – выгнуть спину вверх.Ходьба по массажной дорожке.Умывание.\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* | У ребенка есть сильная потребность в движении. Однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо помочь ребенку, организовать подвижные игры***Подвижная игра «Вот собачка жучка»*** *(бег)*Предложите ребенку поиграть с плюшевой собачкой. *Вот собачка Жучка,**Хвостик закорючкой,**Зубки — острые,**Шерстка — пестрая!*Собачка вдруг «залаяла». Ребенок грозит ей пальчиком и говорит:*Ты, собачка, не лай,**Лучше с нами поиграй,**Мы бежим, ты — догоняй!*Малыш убегает от собачки, она «догоняет»***Подвижная игра «Веселая Мурка»*** *(ползание)**У нее четыре лапки,**А на лапках — цап-царапки.**Очень любит поиграть**И клубочек покатать!**Кто это?* (это кошка Мурка)Предложите ребенку стать кошечкой, встать на четвереньки. А сами возьмите в руки веревочку с мячиком на конце. Мама дергает за веревочку и катит мячик, а Мурка пытается его догнать (доползти и схватить мячик). Можно предложить ползать не только по ровной поверхности, но и переползать чрез лавочку, проползти под столом. |