|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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 №14  Новикова 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. |