

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 «шшшш...», 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»



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 в день - 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 «Весёлые петрушки»

- 1) и.п.- о.с.Выполнение: 1-2 руки в стороны, 3-4- руки вниз, 2 хлопок по бедрам «хлоп-хлоп» 4 р
- 2) и.п.- сидя, упор сзади, Выполнение:
1-натянуть носки на себя, пятки вперёд, 2- и.п. 2 по 8
- 3) и.п.- сидя, ноги врозь, руки на поясе,
1-2 – наклоны вперёд, 3-4- и.п.Выполнение:
4) и.п.- лежа на животе, руки под подбородком,
Выполнение: 1-6 – сгибать и разгибать ноги в коленях,
7-8- и.п.
- 5) прыжки на 2х ногах с поворотом вокруг себя в одну и другую сторону 2 по 8

Комплекс с игрушками « Поиграем с любимыми зверятами Айболита»:

- 1) и.п.- узкая стойка, ноги врозь, игрушка внизу; 4 раза
Выполнение: 1-2- игрушку вверх, встать на носочки; 3-4- и.п.;
- 2) и.п.- то же, игрушка впереди на вытянутых руках; 3 раза
Выполнение: 1-2- поворот вправо; 3-4- и.п.; 5-6- поворот влево; 7-8- и.п.;
- 3) и.п.- о.с., игрушку посадить перед собой; 4 раза
Выполнение: 1-2- присесть, погрозить игрушке пальчиком; 3-4- и.п.;
- 4) и.п.- то же, игрушка перед грудью, руки согнуты в локтях; 4 раза
Выполнение: 1-4- наклон вперед, игрушка вниз- « игрушка танцует»; 5-6- и.п.;
- 5) и.п.- сидя, ноги врозь, игрушка впереди; 4 раза
Выполнение: 1-4- передавать игрушку за спиной из руки в руку с поворотом в правую сторону; 5-6- и.п.; 7-10- то же в другую сторону; 11-12- и.п.;

- 6) покружиться с игрушкой в правую сторону, в левую.
2 x 4

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 кровати, 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.

Сест в кровати, дотянуться до носков ног, затем опять лечь.

«Киска тянется»

И.п.: стоя в кровати 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

Лохматый пес

Ребенок изображает собаку, он сидит на стуле в одном конце площадки, и делает вид, что спит. Остальные дети находятся в другом конце помещения за чертой – это дом. Они тихо подходят к собаке, воспитатель говорит: «Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос. Тихо, смирно он лежит – не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим, и посмотрим – что же будет?». Собака просыпается, встает и начинает лаять. Дети убегают в дом

(встают за черту). Роль передается другому ребенку. Игра повторяется.

Варианты: Поставить преграду – скамеечки на пути детей; на пути собаки

Эта игра отлично развивает артистизм, выдержку, внимание и терпение и по своей сути немного напоминает «Колечко-колечко».

«Хитрая лиса»

Играть можно любой группой детей, но оптимальным количеством будет 6-10 человек. В начале игры дети стоят лицом в круг, убрав руки за спину.

Взрослый или водящий из числа детей идет за кругом и незаметно дотрагивается до руки одного из ребят. Тот, до кого дотронулся водящий, тут же становится «хитрой лисой». После этого водящий выбирает одного из ребят и предлагает ему посмотреть на лица друзей и угадать, кто же является «хитрой лисой». Если этот игрок сразу не угадал, то все дети хором спрашивают:

- Хитрая лиса, где ты?!»

и смотрят на лица друг друга, пытаясь угадать и найти плутовку.

Если лису угадали, то игра начинается сначала. Если лиса всё же сумела скрыться, то после трех заданных вопросов она отвечает:- Я тут!!!

и бежит ловить ребят. Все бросаются врассыпную. После 3 пойманных и осаленных детей игра заканчивается и всё начинается сначала.

Подвижная игра «Веселая Мурка» (ползание)

У нее четыре лапки,

А на лапках — цап-царапки.

Очень любит поиграть

И клубочек покатай!

Кто это?

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 через лавочку, проползти под столом.