

## 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»**



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

##### **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) «Переложим 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

### 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 кровати, вытянуть руки вверх, носочки ног вперед.

Сделать тоже на животе.

#### «Киска»

И.п.: лежа на боку.

Подтянуть ноги к животу, руки под щеку (киска спит). Затем киска просыпается, тянется, поворачивается на другой бок и опять засыпает.

#### «Киска играет»

И.п.: лежа на спине.

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

#### «Киска тянется»

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 покатасть!*

*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 через лавочку, проползти под столом.

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).

И.п.: стоя в кроватке на четвереньках.

1 – 2 – прогнуть спину вниз, 3 – 4 – выгнуть спину вверх.

Ходьба по массажной дорожке.

Умывание.

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*