Памятка для родителей

*Здоровье в порядке – спасибо зарядке!*

Регулярная утренняя гимнастика поможет малышу испытать потребность в ежедневном выполнении физических упражнений, получить радость от активных движений всего тела. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.

Подъём детей после сна – целая наука. Гимнастика после дневного сна проводится ежедневно в хорошо проветриваемом помещении. Её цель – поднять настроение и мышечный тонус детей. Начинается гимнастика с упражнений в постели, затем упражнения возле постели и упражнения для профилактики плоскостопия (хождение по массажным дорожкам).

Детям нравится, когда их гладят. Поэтому  такая интересная игра, как  «Волшебные точки» детям придется по душе. А если этой игрой «заразятся» и родители, будет просто замечательно.

***«В гости к Винни – Пуху»***

***Средняя группа.***

***Кто в гости ходит по утрам, тот поступает мудро.***

***Пусть солнце светит только нам и ясным будет утро! Весёлым будет утро!***

|  |  |
| --- | --- |
| **Здравствуй, милый Пятачок.**  **Ты опять спешишь, дружок?**  **По тропинке ты пройди,**  **Только под ноги смотри!** | Ходьба на носках, руки за спиной. |
| **2.Добрый мишка Винни – Пух,**  **У него отличный слух.** | Ходьба с закрытыми глазами. |
| **3.Он нас в гости поджидает,**  **Танцевать всех приглашает.** | Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе. |
| **4.Рано, рано поутру,**  **Скачет, скачет кенгуру.** | Подскоки с ноги на ногу. |
| **5.Побежал наш кенгуру,**  **Быстро, ловко поутру.** | Бег. |

***ОРУ***

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Посмотрите, Тигра мчится,**  **Хочет с нами подружиться.**  **Приглашает заниматься,**  **И немножко поразмяться.** | И.П.- о.с. 1-руки в стороны, 2-согнуть к плечам;  3-в стороны; 4-и.п. Повторить 4 раза. |
| **2.Добрый наш Иа-Иа,**  **Что-то грустный ты с утра.**  **Как печально ты вздыхаешь,**  **Телом всем своим качаешь.** | И.П.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон вправо; 2-и.п.; 3-наклон влево; 4-и.п. Повторить 6 раз. |
| **3.Это мудрая Сова**  **Только спит она с утра.**  **Ночью совушка летает,**  **Своим криком всех пугает.** | И.П.- о.с., руки в стороны. 1-присед, руки опустить «Уф» 2-и.п. Повторить 6 раз. |
| **4.У Винни – Пуха есть пыхтелки,**  **Вздыхалки, фыркалки, сопелки.**  **И Винни – Пух спешит к друзьям**  **На велосипеде по утрам.** | И.П.- сед с согнутыми ногами, упор руками сзади.1-6 приподнять ноги  имитировать езду на велосипеде 7-8 и.п. Повторить 3 раза. |
| **5.Ну, а это умный Кролик,**  **Он морковкой нас накормит.**  **Приглашает поиграть,**  **В огороде поскакать.** | И.П.- о.с., ладони на голове «ушки». Прыжки на двух ногах на месте 2 х10 прыжков в чередовании с ходьбой на месте. |

***Дыхательное упражнение.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Вот так шарик надувал Пятачок для ослика.**  **И до облака взлетал,**  **Когда бежал в гости к нему.**  **Шарик лопнул по пути, теперь нечего нести.** | Ладони сложить трубочкой, с силой дуть в неё.  Руки через стороны вверх – вдох.  Хлопок в ладоши – выдох. Поднять плечи. |

***Комплекс точечного массажа «Волшебные точки»***

Точечный массаж является средством повышения иммунитета и улучшения функционального состояния внутренних органов, нормализует подвижность нервных процессов,  и повышает адаптационные возможности организма. Массаж проводится кончиками указательными или среднего пальца надавливая до появления незначительной боли (круговые движения 9 влево, 9 вправо).Проводится 3 раза в день.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Т о ч к а 1.** Связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани. Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям. |
|  | **Т о ч к а 2.** Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат. |
|  | **Т о ч к а 3.** Связана с передней и средней долями гипофиза. Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным. |
|  | **Т о ч к а 4.** Связана со слизистой оболочкой решётчатых образований полости носа и лобных пазух. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Т о ч к а 5.** При массаже этой точки приходят в норму разные функции организма, так как руки человека через шейные отделы спинного мозга связаны со всеми выше перечисленными точками.  подъём детей после сна |

***Гимнастика после сна*** *«****Вместе с солнышком».***

***Солнце встало! Хватит спать! Хватит спать! Пора вставать!***

Выполняется в постели.

|  |  |
| --- | --- |
| **1.**Вот так солнышко встаёт!  Выше! Выше!  К ночи солнышко зайдёт  -Ниже, ниже! | И.П.- лёжа на спине. 1-2 поднять руки  вверх потянуться; 3-4 и.п. Повторить  5 раз. |
| **2.**Хорошо, хорошо солнышко смеётся  А под солнышком всем весело поётся. | И.П. – лёжа на спине. 1-6 поднять руки вперёд делать «фонарики» кистями; 7-8 и.п. Повторить 4 раза. |
| **3.**Солнце рано утречком поднималось,  Студёною водицею умывалось. | И.П.- сед с прямыми ногами 1-2 наклониться к носкам имитация умывания; 3-4 и.п. Повторить 4 раза. |
| **4.**Протоптало солнышко сто дорожек!  Почему у солнышка столько ножек? | И.П.- сед с прямыми ногами, руки в упоре сзади. 1-6 приподнять ноги, сгибать и выпрямлять их в воздухе; 7-8 и.п. Повторить 4-5 раз. |
| **5.**Рано солнышко встаёт,  Распускается цветок. | И.П.- сед на пятках, нагнуться к коленям.1-2 встать на колени, руки через стороны вверх; 3-4 и.п. Повторить 5-6 раз. |
| **6.**Светит солнце с высоты,  Поворачивает цветы. | И.П.- сед на пятках, руки вверх- в стороны.1-2 поворот туловища вправо;3-4 влево. Повторить 6 раз. |
| **7.**Солнечный зайчик прыг-скок,  Прыгает как мячик прыг-скок! | Стоя у кровати, прыжки на двух ногах на месте в сочетании с ходьбой. Повторить 10 сек. |
| **8.**Воронята прилетели,  на заборе дружно сели  На солнце поглядели,  Песенку запели: Кар-кар-кар!» | Стоя у кровати. Поднять руки вверх-вдох. Опуская руки выполнить выдох произнося: «Кар-кар-кар!» Повторить 3-4 раза. |

***Здравствуй, здравствуй, солнышко!***

***Солнышко - колоколнышко!***

***Лей щедрее, солнышко, золото в ладонышко!***