|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **"*"* Подвижные игры - залог здоровья малышей!"**  ***Зайка серый умывается***  Описание игры.  Ребенок стоит, повернувшись к взрослому, и вместе с ним говорят:  *Зайка серый умывается, Видно, в гости собирается, Вымыл носик, Вымыл хвостик, Вымыл ухо, Вытер сухо!*  Ребенок выполняет соответствующие движения. Затем прыгает на двух ногах, продвигаясь вперед за взрослым, зайки идут в гости. После этого малыш возвращается на свое место.  **Ножки**   |  |  | | --- | --- | | Ножки, ножки, Бежали по дорожке. Бежали лесочком, Прыгали по кочкам. Прыг-скок, прыг-скок, Прибегали на лужок, Потеряли сапожок. | *Бег   Прыгают на двух ногах, приближаясь к взрослому.* |   С последним словом ребенок останавливается и приседает на корточки и поворачивается то в одну, то в другую сторону, будто ищет сапожок.  **http://ds13.admhmansy.ru/attachments/Image/Diapositiva7.JPG?template=generic**    http://cs543108.vk.me/v543108508/1ce3/-kPOUuAQ0qs.jpghttp://www.nachalka.com.ua/_ph/46/937424411.jpg | " Комплексы утренней гимнастики"  http://www.rada-poltava.gov.ua/db/img/45887081_f935c3a8.jpg Утренняя гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями.  Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется ни какой подготовки, поднимитесь сами, разбудите малыша (если он не разбудил Вас), откройте окно или форточку ( в зависимости от времени года и температуры воздуха), включите музыку, и пожалуйста, набирайтесь бодрости, силы и здоровья.  Вариант 1   |  |  | | --- | --- | | Наши уточки с утра  Кря - кря! Кря - кря - кря!  Наши гуси у пруда  Га - га! Га - га - га! | *Повороты туловища в стороны.*  *Пытаются повторить слова.*  *Топают ногами, руки в стороны,*  *Чуть вниз.* |   Вариант 2   |  |  | | --- | --- | | Поскорее посмотри:  Мы надули пузыри.  Красный, синий, голубой.  Выбирай себе любой. | *Поднять руки вверх.*  *Развести руки в стороны.*  *Подскоки на месте.*  *Ходьба на месте.* |   *Вариант 3*   |  |  | | --- | --- | | Еду - еду к бабе с дедом.  На лошадка в красной шапке,  По ровной дорожке  На одной ножке.  Все прямо и прямо.  А потом вдруг в яму! | *"Пружинка" на месте*  *Ходьба на месте.*  *Поочередное поднимание ног.*  *Прыжки "пружинка" на месте.*  *Присесть.* |   Вариант 4   |  |  | | --- | --- | | Прилетели птички,  Птички - невелички,  Все летали, все летали,  Крыльями махали.  На дорожку прилетели,  Зернышки клевали. | *"Летают" по комнате, размахивая руками как крыльями.*  *Приседают, стучат пальчиками об пол.* |   C:\Users\Дмитрий\Desktop\картинка.jpg | ***" БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ"***  **Формирование здорового жизненного стиля детей**  **Ранний возраст**  http://shkolnie.ru/pars_docs/refs/98/97303/97303_html_3a7b913d.jpg  **Дыхательная гимнастика**  http://kak.znate.ru/pars_docs/refs/45/44046/44046_html_17ce6bb9.jpg  Дыхательная гимнастика - это прежде всего:   * Укрепление дыхательной мускулатуры; * Уменьшение заболеваний дыхательной системы; * Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоровляет нервно - психическое состояние.   http://gbdou96.my1.ru/_si/2/40210042.jpg  http://2.bp.blogspot.com/-m-0THOsoZbw/VEVdyGwnobI/AAAAAAAAAP0/N9YWrTt-mV8/s1600/%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82.jpg |