|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **"*"* 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. | *БегПрыгают 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 утраКря - кря! Кря - кря - кря!Наши гуси у прудаГа - 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 дорожкеНа 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.jpgДыхательная 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.jpghttp://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 |