

## Занимайтесь дома, занимайтесь вместе с нами!"

### *Массаж рук*

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Я в ладошки хлопаю  
И ногами топаю.  
Ручки разотру,  
Тепло сохраню.  
Ладочки, ладочки,  
Утюжки – недотрожки.  
Вы погладьте ручки,  
Чтоб играли лучше.  
Вы погладьте ножки,  
Чтобы бегали по дорожке.

### *«Босоножье»*

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

### *Бодрящая гимнастика «Улетают сны в окошко»*

Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться»; Ласковым, тихим голосом предложить снять с себя одеяло и убирают одеяло с себя, ложатся на спину.

В кровати:  
Улетели сны в окошко,  
Убежали по дорожке.  
Ну, а мы с тобой проснулись  
И проснувшись, улыбнулись.  
Давно пора вставать.  
Сон закончился - встаем!

Но не сразу.  
Сначала руки проснулись и потянулись.  
С боку на бок повернулись, -  
И на спинку все легли расшатались как могли.  
Выпрямляются ножки,  
Поплясали немножко.  
Ручки вверх и ножки вверх,  
Пошалить сейчас не грех.



### **Самомассаж**

Чтобы горло не болело,  
Мы его погладим смело.  
Лоб мы тоже разотрем,  
Ладонку ставим козырьком.  
Вилку пальчиком делай,  
Массируй ушки ты умело.  
Знаем, знаем, да-да-да,  
Нам простуда не нужна!

### **Возле кровати: «А теперь мы зайки».**

Скачут, скачут во лесочке  
Зайцы – серые клубочки  
Прыг- скок, прыг- скок  
Зайка прыгнул на пенек  
В барабан он громко бьет,  
На разминку всех зовет.

Лапки вверх, лапки вниз  
На носочки подтянись.  
Лапки ставим на бочок  
На носочках скок, скок, скок.

### **Упражнение на дыхание «Зайки нюхают цветы»**

Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты?

И. п – стоя ноги врозь, напрячься

Руки в стороны – вдох,

Медленно выдыхать воздух трубочкой, расслабить (цветочек завял, голову опустить вниз, руки опущены. (3-4 раза)

### **Гимнастика для глаз - игра «Жмурки»**

1. закрыть глаза руками, открыть.
2. быстро поморгать.

### **«Режим дня»**

- Режим дня – это сон, пребывание на свежем воздухе, игровая деятельность, занятия, отдых, приём пищи, личная гигиена, физическая культура.
- Строго придерживайтесь режима, это упорядочивает поведение ребёнка, он привыкает к определённому порядку дня и спокойно ему подчиняется. Ко всему новому ребёнок часто относится отрицательно, настороженно, поэтому к режиму приучают постепенно
- Помните, что шумные, подвижные игры, новые игрушки возбуждают детей, ребёнку трудно переключаться на другую деятельность, например, сон, еду. Для того чтобы ребёнок настроился, нужно дать ему время, разъяснить требования взрослого.
- Все режимные моменты нужно организовать так, чтобы ребёнку не приходилось ждать: умылся – сел за стол; сел за стол – начал есть; разделся – лёг в постель.
- Не нарушайте сами распорядок дня. Вы для ребёнка – образец во всём. Подражая вам, он сам начинает делать то, что необходимо.