

Рекомендации для родителей с детьми.

Для нас, родители, сейчас самое благоприятное время. Мы видим, слышим своих детей с утра до вечера, так же и как они. Как раз сейчас можем привить себе и им здоровые привычки, несмотря ни на что остаться в здравом уме и светлой памяти. Предлагаю, не медля время с утра после пробуждения с детьми пройтись по «дорожке здоровья», изготовленных из подручных средств (крышечки, легодетали, губки, шишки, камушки, верёвочки...), возможно у вас есть и готовые. В случае отсутствия не стоит унывать, можно применить ходьбу на носках, высоко вытянув руки вверх, на пятках руки за спиной, на внешней стороне стоп (как мишки), руки внизу.

После этого, конечно, утренняя гимнастика.

• «Зайка»

Зайка, зайка, не ленись, Ты немножко потянись.	<i>Дети ходят на месте. Встают на носки, вытягивают руки вперед и поднимают их вверх, прогибаются в спине.</i>
Вправо-влево наклонись.	<i>Наклоняются в стороны.</i>
Зайки так любят читать, Книжки добрые листать.	<i>И.п.: стоя, ноги вместе, поднимают руки вверх ладонями вперед. Наклоняются вперед, задевают ладонями пол, затем возвращаются в и.п., поднимают руки вверх.</i>
А еще играют в прятки, Любят очень уж присядки.	<i>Приседают, закрывают ладонями лицо. Встают, ставят руки на пояс.</i>
Любят прыгать и играть, Начинают все скакать.	<i>Прыгают на месте, руки держат на поясе.</i>
И немножко отдыхать, Ушки пальчиком щипать.	<i>Ходят на месте. Делают точечный массаж ушных раковин: пощипывают их, начиная с мочки до верхнего края уха.</i>

• «Котенок»

Вместе с сереньким котенком	<i>Дети хлопают в ладоши.</i>
Поиграем мы в игру.	
Выше станем, руки тянем,	<i>Разводят руки в стороны.</i>
Кто же выше, я смотрю.	<i>Ноги вместе, руки на поясе, встают на носки, поднимают руки вверх.</i>
Повернемся, улыбнемся,	<i>Ноги врозь, руки на поясе, поворачиваются в стороны, улыбаются соседу.</i>
Руки к плечикам. Кручу!	<i>Руки на плечи, вращают плечами вперед.</i>
Кто быстрее? Прокачу!	<i>Руки к плечам, вращают плечами назад.</i>
Руки к поясу поставим И часами дружно станем,	<i>Руки на пояс.</i>
Вправо-влево наклонись,	<i>Наклоняют туловище вправо-влево.</i>
Стрелка, стрелка, повернись!	
Мы покружимся немножко	<i>Кружатся на месте, вытягивают одну руку вперед.</i>
И присядем на дорожку	<i>Садятся на корточки, встают.</i>
Раз, два, три, четыре! Быстро встанем и потом	<i>Ноги вместе, руки на поясе.</i>
Вместе дружно вскачь пойдём.	<i>Прыгают на месте.</i>
Вот и кончилась игра. Отдыхать теперь пора.	<i>Ходят на месте.</i>

•«Лисенок»

Рыжий маленький лисенок	<i>Дети выполняют сед на пятках, руки на коленях.</i>
Просыпается с утра,	<i>Встают, потягиваются.</i>
К солнцу тянется слегка.	<i>Руки на поясе, поднимают руки вверх, опускают их.</i>
Лапки выше поднимает, На носочках он шагает.	<i>Ходят на месте на носках, руки на поясе. Плечики приподнимает Поднимают сначала правое, затем левое плечо.</i>
Свою спинку расправляет.	<i>Проггибаются в спине, отводят плечи назад.</i>
В ладошки он поиграет,	<i>Разводят руки в стороны,</i>
В кулаки их все сжимает.	<i>Сжимают и разжимают кулаки.</i>
Локти крутит назад-вперед, Будто это вертолет!	<i>Выполняют круговые движения прямыми руками вперед-назад.</i>
На посадку он идет.	<i>Приседают.</i>
А потом играет с зайкой, С другом — зайкой-попрыгайкой.	<i>Прыгают на месте.</i>
А в конце игры опять Будет весело шагать.	<i>Спокойно ходят на месте</i>

Вовремя питайтесь, но не переедайте. Ограничьте «подходы» к холодильнику и как можно меньше проводите время на кухне.

Вовлекайте детей к совместному труду: уборке, приготовлению пищи, стирке, глажке белья, вне зависимости от возраста ребёнка. Скорей всего, есть такие дела, до которых всё никак не доходили руки. Сейчас как раз то время, когда их можно с легкостью сделать. Поручайте то, что ребёнку под силу. Физический труд, так необходим для нашего организма. Кто на даче, дел и забот, конечно, больше!

У кого есть старшие братья и сёстры, продолжающие разминаться и растягиваться в домашних условиях, дабы не потерять форму могут делать вместе с младшими, они с радостью повторяют за ними.

Перед сном можно сделать массаж спины. Им понравится!

Рельсы, рельсы	<i>Проводим руками вдоль спины</i>
Шпалы, шпалы	<i>Проводим руками поперёк спины</i>
Ехал поезд запоздалый	<i>Имитируем одной рукой поезд</i>
Из последнего вагона	
Вдруг посыпалось пшено	<i>Сыпем пшено</i>
«Я тебя люблю» - точка	
Пришли куры - поклевали, поклевали	<i>Имитация проклевывания</i>
Пришли гуси - пощипали, пощипали	<i>Легкие пощипывания</i>
Пришел слон - всё потоптал, потопал.	<i>Кулачками придавливаем спинку</i>
Пришёл дворник все подмел.	<i>Легкие движения-смахивания</i>
Поставил стол, поставил стул	<i>Правой рукой ставим стол, левой стул</i>
Взял ручки и бумагу	<i>Раскрытая левая ладонь – лист бумаги</i>
- и написал: «Я тебя люблю»	<i>Указательный палец - ручка Имитируем письмо на спину</i>

Упражнения для профилактики плоскостопия:

- С пола или ковра собрать пальцами небольшие предметы. (карандаши, пробки от соков, молока и т.д)
- Из положения сидя на стуле придвигать пальцами ног разложенную на полу салфетку, утяжелив ее каким-нибудь грузом.
- Скатать полотенце в жгут и ходить по нему приставным шагом.
- Ходить на пятках, не касаясь подошвой и пальцами пола.
- Рисовать карандашом, зажатым пальцами правой (левой) ноги, на листе бумаги, придерживая ее другой ногой.
- Производить скользящие движения стопами по голениям.
- Сидя на коврик (ноги вытянуты вперед), производить круговые движения ступнями в разных направлениях.
- Попеременно катать стопами резиновые мячи, карандаши (фломастеры) в течение 3 мин.