

Уважаемые родители, предлагаю вам
весёлый тренинг:

«Просыпалочка – зарядалочка»

Папа или мама звонит в колокольчик:

✓ «Колокольчик звонкий мой,

Он всегда, везде со мной.

Просыпайтесь! – говорит

Закаляйтесь! – всем велит».

✓ Сильно-сильно потянитесь,

солнцу шире улыбнитесь!

Потянулись, улыбнулись,

наконец-то, мы проснулись!

✓ Солнце глянуло в кровати,

надо делать нам зарядку.

Одеяло мы подняли,

сразу ножки побежали.

Раз, два, три! Ну-ка ножки догони!

С кроваток быстро поднимайтесь,

на зарядку собирайтесь!

Будем с вами мы играть, бегать,

прыгать и скакать!

**«Просыпаться нам не лень, будет
славный у нас день»!**

Ручки, ножки, щечки, ушки

Очень любят потягушки.

Мы погладим их легонько

И проснемся потихоньку.

Где же, где же наши глазки?

Отвечайте без подсказки.

Мы прикрыли их ладошкой и

Погладили немножко.

Глазки вверх мы поднимали,

И моргали, и моргали.

Глазки, глазки, добрый день!

Просыпаться нам не лень!

Ушко правое ладошкой,

ушко левое ладошкой

Все погладили, ребятки,

и подергали немножко!

Ушки, ушки, добрый день!

Просыпаться нам не лень!

Щёчку правую ладошкой,

Щёчку левую ладошкой,

Все погладили, ребятки,

И похлопали немножко!

Щёчки, щёчки, добрый день!

Просыпаться нам не лень!

С ручкой правой поиграем,

С ручкой левой поиграем –

Пальчики соединяем,

а потом разъединяем.

Ручки, ручки, добрый день!

Бить в ладоши нам не лень!

Ножку правую ладошкой,

Ножку левую ладошкой

Все погладили, ребятки,

И потопали немножко!

Ножки, ножки, добрый день!

Дружно топать нам не лень!

Значит будем просыпаться,

умываться, одеваться!

Игра: «Локотки».

Участникам предлагается встать в шеренгу и рассчитаться на первый, второй, третий. Задача участников: поздороваться с каждым из группы, но не просто так, а особнным способом:

нужно прикоснуться друг к другу локтями, посмотреть в глаза и сказать что-нибудь приятное. При этом участники под номером один кладут руки за голову, под номером два - на талию, под номером три - на колени. При обсуждении упражнения выясняется, как было легче общаться. Участники должны прийти к выводу, что наиболее приятно, легко и эффективно общаться «на равных».

Самомассаж,

предотвращающий простуду.

Выпал снег, но вот досада -

Не готовы мы к зиме,

Простужаться нам не надо

Сделаем массаж себе!

(Дети делают себе массаж биологически активных зон, предотвращающий простуду):

- Утка крикает, зовёт всех утят с собою,

(Поглаживать шею ладонями сверху вниз)

- А за ними кот идёт, словно к водопою.

(Указательными пальцами растирать крылья носа)

- У кота хитрющий вид, их поймать мечтает!

(Пальцами поглаживает лоб от середины к вискам)

Не смотри ты на утят - не умеешь плавать!

(Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха).