



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Многие из вас считают заботу об укреплении здоровья детей - делом важным, но мало кто использует для этого возможности физической культуры. Оздоровительная двигательная активность детей дошкольного возраста – это важный элемент в становлении крепкого здоровья ребёнка.

Существуют критерии, на которых необходимо строить взаимоотношения дошкольника и родителя:

- ❖ Создавать эмоциональный комфорт: ласковый тон и доброе отношение;
- ❖ Стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью, обеспечивать безопасную страховку;
- ❖ Учитывать желание ребёнка, настроение и индивидуальные особенности;
- ❖ Обязательно, похвалите ребёнка, удивитесь его ловкости, силе и вообще умениями так выполнять!
- ❖ Демонстрируйте его умения перед остальными членами семьи;
- ❖ Вся деятельность проходит в виде игры – вовлекайте и играйте вместе с ним;
- ❖ Будьте ему примером во всём!

ЖЕЛАЮ ВАМ УДАЧИ!!!



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №5 станицы Крыловской муниципального образования Крыловский район



Утренняя зарядка дома

„Чтоб здоровье сохранить,
надо дружными
нам быть!“

Рано утром на зарядку,
Друг за другом мы идём,
И все дружно по порядку
Упражнения начнём!

*Инструктор по физической культуре
Талина Анатольевна Макаренко*

ТУК, ТУК, ТУК!
Стучится к вам здоровье в дом,
Станет веселее в нём!

Зарядка – залог хорошего самочувствия и бодрого настроения ребёнка.

Чтобы привлечь ваших детей к выполнению зарядки, нужно её делать вместе и папе и маме. Предложите поиграть или попросите их быть партнёрами. А ещё можно предложить посоревноваться: кто сделает больше приседаний, наклонов или дольше простоит на одной ноге, или кто дальше допрыгнет...

**Я здоровье берегу
от болезней убегу!!!**

Всем зарядку делать надо,
Много пользы от неё,
А здоровье - вот награда
За усердие твоё!

Спорт нам плечи расправляет
Силу, ловкость нам даёт.
Он нам мышцы развивает
И к победам нас ведёт!

Зарядку делай каждый день!
Прогоняй тоску и лень!
Станешь ты здоровым, сильным,
Умным, смелым и красивым!!!

На зарядку – становись!

Просыпайтесь, поднимайтесь,
На зарядку собирайтесь!
Нужно распахнуть окошко,
Свежести выпустить немножко,
Свежий воздух не простудит,
Он на пользу детям будет!

Мы проснулись, мы проснулись.
(Руки в стороны, затем скрестили на груди).

Сладко, сладко потянулись.
(Тянем руки вверх).

Маме с папой улыбнулись!

Мы на цыпочки привстали,
Руки кверху мы подняли,
Мы вздохнули, потянулись
И друг другу улыбнулись!
Выдохнули – руки вниз,
Повторим теперь на «бис»!

У нас славная осанка,
Мы свели лопатки.
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Пойдём мягко, как лисята,
Ну, а если надоест.
То пойдём все косолапо
Как медведи ходят в лес.

Начинаем бег на месте (Бег на месте).
Финиш – метров через двести!
Переходим на ходьбу
Вдох и выдох на ходу!
Стой на месте – не зевай и за нами
повторяй!
Ниже дети не ленитесь,
Поклонитесь, улыбнитесь!



Комплекс утренней гимнастики

Что нам нужно для зарядки?
Врозь носки и вместе пятки.
Начинаем с пустяка:
Тянемся до потолка.

Не беда, что не достали – распрямились.
Выше стали! И стоим не «руки в брюки»-
Перед грудью ставим руки.

Чтоб за лень нас не ругали
Повторим рывки руками.
Эй, не горбитесь, ребятки!
По сильней своди лопатки.

Вправо – влево повторяем,
Гнём себя и выпрямляем,
А теперь наклон вперёд
Руки в стороны. И вот...

Кажется, что вертится
Ветряная мельница.
Встали. Выдохнули: «Ох»!
Вдох и вдох. Снова – вдох!

Отдыхались и все вместе
Мы попрыгали на месте.
Тело силой зарядили –
Про улыбку не забыли!!!



Нам лениться не годится!

Помните, ребятки!

Даже звери, даже птицы,
Делают зарядки!!!

Маме и папе помочь не забудь!
Ребёнком в семье заботливым будь!