|  |
| --- |
| **Памятка для родителей****«Утренняя сказка для малыша»** |
| *Уважаемые родители, помните, что день ребенка должен начинаться с утренней зарядки. Она значительно облегчит переход от сна к бодрствованию, благотворно влияя на течение нервных процессов.* *Утренняя гимнастика тонизирует нервную и мышечную системы ребенка.**Упражнения подбираются так, чтобы в них участвовали все группы мышц.****Предлагаю вам попробовать игровые упражнения.******Хомка.*** |
| **Хомка-хомка, хомячок** | Хлопки в ладоши |
| **Полосатенький бочок.** | Повороты туловища влево-вправо |
| **Хомка рано встает,****Щечки моет, ушки трет.** | Потягивание,Массаж ушек. |
| **Подметает Хомка хатку** | Наклоны вперед |
| **И выходит на зарядку** | Ходьба на месте |
| **Раз, два, три, четыре, пять** | Прыжки  |
| **Хомка сильным хочет стать!** | Хлопки в ладоши |
| ***Упражнения дыхательной гимнастики*****Филин.** |
| **Сидит Филин на суку****И кричит «Бу-бу-бу-бу!** | ВдохВыдох со звуком. |
| **Чайник**  |
| **Чайник на плите стоял,** | Вдох |
| **Через носик пар пускал:** | Выдох |
| **Паф-паф-паф-паф!** |  |
| ***Комплекс утренней гимнастики по сказке*** **«Буратино».** |
| **Буратино потянулся,** | Потягивание |
| **Раз - нагнулся, два - нагнулся.** | Наклоны  |
| **Руки в стороны развел,** | Руки в стороны |
| **Ключик, видно, не нашел.** | Пожимание плечами |
| **Чтобы ключик нам достать,** | Потягиваемся вверх |
| **Нужно на носочки встать!** | Стать на носочки. |
| ***Чем лучше настроение ребенка от зарядки, тем больше пользы от нее!*** |
| Инструктор по физической культуре: Говорухина Т.А. |