**Пальчиковая гимнастика для Ваших детей:**

-Мальчик-пальчик, где ты был?

*(большой пальчик поворачивается)*

-С этим братцем в лес ходил,

*(большим пальцем пригибаем к ладони указательной)*

- С эти пальцем щи варил ,

*( средний пригибаем к ладони )*

- С этим братцем кашу ел,

*( безымянный пригибаем к ладони)*

-С этим братцем песни пел

*( мизинец пригибаем к ладони)*

Песни пел, да плясал,

Родных братьев потяшал!

*(поворачиваем кулачки «фонариками)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мальчик-пальчик, где ты был? (большой пальчик поворачивается)  -С этим братцем в лес ходил, (большим пальцем пригибаем к ладони указательной)  - С эти пальцем щи варил ,( средний пригибаем к ладони )  - С этим братцем кашу ел, ( безымянный пригибаем к ладони)  -С этим братцем песни пел ( мизинец пригибаем к ладони)  Песни пел, да плясал,  Родных братьев потяшал! (поворачиваем кулачки «фонариками) | Мальчик-пальчик, где ты был? (большой пальчик поворачивается)  -С этим братцем в лес ходил, (большим пальцем пригибаем к ладони указательной)  - С эти пальцем щи варил ,( средний пригибаем к ладони )  - С этим братцем кашу ел, ( безымянный пригибаем к ладони)  -С этим братцем песни пел ( мизинец пригибаем к ладони)  Песни пел, да плясал,  Родных братьев потяшал! (поворачиваем кулачки «фонариками) | Мальчик-пальчик, где ты был? (большой пальчик поворачивается)  -С этим братцем в лес ходил, (большим пальцем пригибаем к ладони указательной)  - С эти пальцем щи варил ,( средний пригибаем к ладони )  - С этим братцем кашу ел, ( безымянный пригибаем к ладони)  -С этим братцем песни пел ( мизинец пригибаем к ладони)  Песни пел, да плясал,  Родных братьев потяшал! (поворачиваем кулачки «фонариками) |
| Мальчик-пальчик, где ты был? (большой пальчик поворачивается)  -С этим братцем в лес ходил, (большим пальцем пригибаем к ладони указательной)  - С эти пальцем щи варил ,( средний пригибаем к ладони )  - С этим братцем кашу ел, ( безымянный пригибаем к ладони)  -С этим братцем песни пел ( мизинец пригибаем к ладони)  Песни пел, да плясал,  Родных братьев потяшал! (поворачиваем кулачки «фонариками) | Мальчик-пальчик, где ты был? (большой пальчик поворачивается)  -С этим братцем в лес ходил, (большим пальцем пригибаем к ладони указательной)  - С эти пальцем щи варил ,( средний пригибаем к ладони )  - С этим братцем кашу ел, ( безымянный пригибаем к ладони)  -С этим братцем песни пел ( мизинец пригибаем к ладони)  Песни пел, да плясал,  Родных братьев потяшал! (поворачиваем кулачки «фонариками) | Мальчик-пальчик, где ты был? (большой пальчик поворачивается)  -С этим братцем в лес ходил, (большим пальцем пригибаем к ладони указательной)  - С эти пальцем щи варил ,( средний пригибаем к ладони )  - С этим братцем кашу ел, ( безымянный пригибаем к ладони)  -С этим братцем песни пел ( мизинец пригибаем к ладони)  Песни пел, да плясал,  Родных братьев потяшал! (поворачиваем кулачки «фонариками) |

Комплекс утренней зарядки

Небольшая интенсивная зарядка должна стать ежедневным утренним ритуалом малыша.

Если после сна комната проветрена, то утреннюю зарядку будет делать приятнее.

Начинать зарядку лучше со спокойных упражнений.

« Деревце».

И.П. Встать прямо, ноги вместе. Медленно, через стороны поднимать руки вверх, малыш встаёт на цыпочки, (деревце растёт). Пошевелить руками из стороны в сторону, словно ветки дерева шевелятся на ветру. Медленно опустить руки вниз, расслабиться.Повторить5 раз.

Пусть дерево качается.

Наш друг- зубная щётка!

(советы для родителей)

1. *Первое знакомство малыша с зубной щёткой устраивают мама и папа.*
2. *Лучше покупать её вместе с ребёнком.*
3. *Лучше купить щётку из искусственных волокон ( у неё дольше срок службы)*
4. *Щетина должна быть с округлыми кончиками( она хорошо чистит зубы, не царапая дёсна, не повреждая эль)*
5. *Желательно приобрести футляр ( интересно, если она будет в виде забавной головы, какого-нибудь животного)*
6. *Ребёнок непременно должен запомнить её- это вещь индивидуального пользования.*
7. *Первый раз можно почистить зубы без пасты, только его зубной щёткой.*
8. *Сделайте несколько горизонтальных движений зубной щёткой –вправо- влево и насколько круговых по всему зубному ряду.*
9. *Не забудьте предупредить ребёнка .что после каждой чистки нужно хорошенько прополаскивать рот и промывать щётку.*
10. *Выберите специальную зубную пасту для детей ( она не должна быть слишком терпкой или солёной)*
11. *Научите малыша наносить пасту тонким слоем по всей щетине*
12. *Некоторые дети любят слизывать зубную пасту со щётки( объясните, что зубная паста полезна для зубной эмали, но вредна для желудка)*
13. *Чистка зубов сначала может продолжаться не более 10 сек, желательно увеличить время до 2-3 минут.*
14. *Если у малыша кровоточат дёсны, заварите листки шиповника для полоскания полости рта.*
15. *Помимо чистки зубов хорошо несколько секунд массировать дёсны зубной щёткой( если нет кровотечения)*

*Что полезно для зубов малыша, кроме регулярной чистки утром и вечером ?*

*Сырые овощи и фрукты. Особенно яблоки и морковь хорошо очищают зубы, полезен свежезаваренный чай ( в нём много фтора)*