«Будь здоров, малыш!»



Выпуск №1

**Январь 2014г.**

**Подготовила**

**Инструктор по физической культуре Л.Н. Березняк**

Консультация для родителей

**«Значение утренней гимнастики**

**для дошкольников»**

Очень часто дети опаздывают на утреннюю гимнастику по вине родителей. Так как многие родители считают, что нет большой необходимости соблюдать режим дня дома и в детском саду! **Попробуем вам доказать, что вы не правы**.

Утренняя гимнастика должна стать гигиенической потребностью каждого. Решить эту проблему можно только общими усилиями детского сада и семьи.

   Утренняя гимнастика в коллективе имеет много положительных сторон, и нередко ребёнок в детском саду охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все дети. В семье ребёнку надо создавать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной настроенности на обязательное выполнение утренней гимнастики.

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У малышей пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь. Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

**Таким образом, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, который способствует оздоровлению организма ребёнка.**

**Первые в истории России зимние Олимпийские игры**

**стартуют в Сочи 7 февраля 2014 года.**

**С 7 по 23 февраля на Играх будут разыграны 98 комплектов наград.**

**Талисманами зимних игр 2014 года**

**жители России выбрали Леопарда, Белого мишку и Зайку.**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**ОЛИМПИАДА-2014 ДЛЯ ДЕТЕЙ В СТИХАХ**

|  |  |
| --- | --- |
| Вся Россия рада! У нас ОЛИМПИАДА! Праздник спорта мировой Ожидает нас зимой. Мы радушны, хлебосольны, Ждем гостей и тем довольны! Приезжайте, выступайте И, конечно, побеждайте! Ждёт вас множество призов. Будь готов и будь здоров!(**Елена Инкона** ) | Белый Мишка в шарфе синем На санях слетел с горы, Встретил Зайчика в долине, Подружились с той поры. О всемирных играх в Сочи Рассказал им Леопард, И они все дни и ночи Состязаний чтут азарт. Талисманы игр спортивных Олимпийцев берегут. Блеск наград – у самых сильных. Победителям – салют!(**Н. Бедная**) |

**Поиграй, со мною мама!**

Помните в детстве это радостное возбуждение, когда, проснувшись, вдруг обнаруживаешь, что все вокруг белым-бело? Постарайтесь, чтобы и ваши дети получали удовольствие от зимы, поэтому объясните им, что если выпал снег, это вовсе не означает, что они должны оставаться дома.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ангелы**В детстве все играли в снежного ангела. Покажите ребенку, как надо упереться в землю, чтобы потом повалиться назад в снежный сугроб и захлопать в снегу руками и ногами, как будто летишь; снег облепит малыша, и его одежда будет белоснежно-ангельской, а руки станут похожи на крылья. Потом помогите малышу осторожно встать, не разрушив его «ангельскую» форму. Только что выпавший снег - прекрасное пушистое ложе, и ребятишки любят, лежа на нем, как бы парить в свежести солнечного зимнего дня. |  |
| **Следопыты**Дети любят рассматривать собственные следы на свежевыпавшем снегу. Не поленитесь найти в интернете информацию о том, как выглядят следы разных животных и птиц. После этого отправляйтесь в лес или парк и попробуйте отыскать и расшифровать следы какой-нибудь живности. |  |
| **Снежные создания** Лепить снеговиков - это обычное дело. А вот делаете ли вы снегурочек, маленьких снеговичков, снежных собак, котов или черепах? Этим хорошо заняться, если в творческом процессе участвует несколько человек, вот тогда можно вылепить снежное семейство или целый зоопарк снежных обитателей. |  |

**Отправляйтесь играть вместе с вашим ребенком и будьте Здоровы!**