***ФИЗКУЛЬТУРА ДОМА!***

*Культура домашнего физического воспитания начитается с закладывания привычки выполнять утреннюю зарядку. Оценить и понять всю важность этого процесса ребенок сможет лишь в том случае, если родители будут подавать ему в этом пример. Так что некоторое время, пока у ребенка не выработается привычка, родителям придется поделать утреннюю зарядку вместе с ним. Если повезет, зарядка войдет в привычку и у родителей, ведь она ничуть не менее важна и для их организмов, но об этом часто забывают.*

*Чтобы зарядка не становилась «каторгой», нужно пораньше ложиться спать. К моменту подъема следует хорошенько высыпаться и восстановить силы. Проводить утреннюю зарядку для ребенка желательно в форме игры. Кроме того, дети часто любят повторять движения за взрослыми, так что заинтересованность ребенка напрямую зависит от активности участия в процессе родителей.*

***Подвижные игры:***

***У медведя во бору***

Взрослый и дети, взявшись за руки, начинают приближаться к «медведю» со словами:

У медведя во бору

Много шишек наберу,

А медведь слепой –

Не бежит за мной.

Веточка обломится –

Медведь за мной погонится!

На последнем слове «медведь» рычит и бежит за играющими, ловя их.

***Гуси, гуси***

Дети стоят у одной стены комнаты. Водящий (взрослый) посередине.

Ведущий говорит: «Гуси, гуси».

Дети: «Га, га, га»

Ведущий: «Есть хотите?»

Дети: «Да, да, да».

Ведущий: «Ну, летите - раз хотите, только крылья берегите».

Дети бегут к противоположной стене (там их домик), а ведущий должен успеть осалить как можно больше детей.

***Мыши водят хоровод***

Дети - «мыши» - водят хоровод, в середине «спит» «кот» (один из детей)

Мыши водят хоровод

На лежанке дремлет кот

«Тише, мыши, не шумите,

Кота Ваську не будите.

Как проснётся Васька кот

Разобьёт наш хоровод!»

На последних словах «кот» просыпается и ловит «мышей». Спрятаться дети могут, если сядут на стульчики (заберутся в норки).

***Мышки-трусишки***

«Кот» (назначенный взрослый) спит на стульчике. Дети – «мышки» - медленно идут у нему, приговаривая слова потешки и выполняя соответствующие движения:

Вышли мыши как-то раз

Посмотреть который час.

Раз- два - три- четыре

Мыши дёрнули за гири.

Вдруг раздался страшный звон:

«Бом- бом- бом- бом!»

Убежали мышки вон!

«Кот» «просыпается» и догоняет «мышей». Детям надо успеть сесть на стульчики.

***Перебрось игрушки***

Если у вас дома много мягких игрушек, можно сыграть в очень веселую игру. Поделите ковер в комнате пополам (для обозначения границы на середину ковра положите длинную веревку).

Распределите мягкие игрушки между вами и ребенком поровну. Вы кидаете свои игрушки на территорию ребенка, а он - на вашу. Задача: перебросить все игрушки на площадь другого игрока.

***Автомобили***

Каждый из игроков назначается «автомобилем».

Его «гаражом» может быть стульчик или обруч, лежащий на полу. «Автомобили» «ездят» по комнате «рулят» и стараются не врезаться друг в друга.

Можно усложнить задачу и положить на полу широкую длинную дощечку (мост), поставить препятствия в виде стульев, коробок и т.п. По сигналу: «Автомобили, в гараж!» - все стараются побыстрее занять свой «домик».

***Пальчиковая игра "Пять утят "***

Пять утят плывут вперёд,  
На берегу их мама ждёт,  
(Одна из рук - "мама утка" - стоит на столе, опираясь на локоть. Пальцы сложены щепоткой. Вторая рука - утята. Выполняем волнообразные движения по направлению к "утке".  
Количество разогнутых пальцев соответствует количеству утят)  
  
Но только четверо утят  
Вернулись к мамочке назад.  
(постепенно пальцы загибаются)  
  
Четверо утят плывут...  
Трое утят плывут...  
Двое утят плывут...  
Вот один плывёт вперёд,  
На берегу его мама ждёт,  
(На слова "На берегу их мама ждёт" "киваем" кистью руки ("мамой-уткой").  
  
И сразу пятеро утят  
Вернулись к мамочке назад.

***Пальчиковая игра "Часы "***

(Садимся на коврик или подушку (на колени). Перебираем пальчиками ("бежим") от коленочек до макушки ).  
  
Мышь полезла в первый раз  
Посмотреть, который час.  
Вдруг часы сказали: "Бом!",  
(Один хлопок над головой).  
  
Мышь скатилась кувырком.  
(Руки "скатываются" на пол).  
  
Мышь полезла второй раз  
Посмотреть, который час.  
Вдруг часы сказали: "Бом, бом!"  
(Два хлопка).  
  
Мышь скатилась кувырком.  
Мышь полезла в третий раз  
Посмотреть, который час.  
Вдруг часы сказали: "Бом, бом, бом!"  
(Три хлопка).  
  
Мышь скатилась кувырком.

***Пальчиковая игра "Червячки "***

Раз, два, три, четыре, пять,  
Червячки пошли гулять.  
(Ладони лежат на коленях или на столе. Пальцы, сгибая, подтягиваем к себе ладонь (движение ползущей гусеницы), идем по столу указательным и средним пальцами (остальные пальцы поджаты к ладони).  
  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Червячки пошли гулять.  
Вдруг ворона подбегает,  
Головой она кивает,  
(Складываем пальцы щепоткой, качаем ими вверх и вниз).  
  
Каркает: "Вот и обед!"  
(Раскрываем ладонь, отводя большой палец вниз, а остальные вверх).  
  
Глядь - а червячков уж нет!  
(Сжимаем кулачки, прижимая их к груди)



***Семейный кодекс здоровья***  
1. Каждый день начинаем с зарядки.  
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.  
3. Берем холодную воду, друзья, она дарит бодрость и закалку.  
4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.  
5. Лифт – враг наш.  
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!  
7. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)  
8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!  
9. Ничего не жевать сидя у телевизора!  
10. В отпуск и выходные – только вместе!

