Первое правило: «Учимся про­сыпаться»

Каждое наше утро должно начинаться с положительных эмоций и тогда день обязатель­но принесет вам удачу. Всем нам хорошо известно выражение «Встал не с той ноги». Знакомо и настроение, которое данные слова характеризуют — прият­ным такое состояние не назо­веешь, и к активной деятельнос­ти оно не располагает. Проснув­шись, нельзя резко вставать с постели, необходимо подгото­вить организм к переходу от сна к бодрствованию. Нужно посте­пенно пробуждаться, спокойно потянуться в кровати.

1. Левую ногу тянем пяткой вперед, левую руку тянем вверх вдоль туловища на вдохе.
2. Тянем правую ногу пяткой вперед, правую руку вверх вдоль туловища на вдохе.
3. Лежа на спине. Тянем обе ноги пяточками вперед и обе руки вверх вдоль тела.
4. Стоя на четвереньках, проги­баем и выгибаем спину — «Кош­ка» (3—5 раз).

Второе правило: «Учимся рас­слабляться»

Переутомление и нервное на­пряжение очень вредят нашему организму. Чтобы с этим спра­виться, нужно научиться релакса­ции, т.е. умению расслабляться. Наше тело имеет очень много биологически активных точек. Если правильно воздействовать на них, происходит расслабление.

*Родители и дети стоят в парах. Проводится комплекс оздорови­тельного массажа*

Массаж кистей рук:

- похлопывание ладонью о ла­донь;

- растирание ладоней круговы­ми движениями;

- «замок» - сцеплять и расцеп­лять кисти рук попеременно;

- катание карандаша между ладонями.

Массаж головы:

- растирание подушечками паль­цев волосистой части головы;

- «дождик» - легкое постуки­вание кончиками пальцев по всей поверхности головы.

Массаж лица:

- растирание и поглаживание щек и лба ладонями;

- постукивающие, разминаю­щие движения кончиками пальцев поверхности лица.

Массаж ушных раковин:

- растирание ушей большим и указательным пальцами рук снизу вверх и сверху вниз («разбудим ушки»);

- пощипывание края ушной раковины;

- поглаживание указательным пальцем внутренней поверх­ности ушной раковины («про­три ушки»).

Массаж спины в парах:

- поглаживание, растирание ла­донями мышц спины;

- похлопывание ребром ладони по спине.

Массаж шеи:

- поглаживание руками от верхней части шеи к плечам:

- легкое надавливание и рас­тягивание мышц шеи рука­ми.

Третье правило: «Утренняя гимнастика»

Всем известно, что гимнастика — комплекс специально подобранных уп­ражнений, которые проводятся с целью настроить организм на работу и хорошее настроение, особенно если она выполняется под бодрящую музыку.

Ежедневная легкая физичес­кая активность с утра улучшает процессы кровообращения в организме. Предлагаю вам не­сколько упражнений с гимнас­тической палкой.

Упражнения с палкой в парах « Палочка - выручалочка»

1. Мы стройные

И.п.: взрослый и ребенок сто­ят лицом друг к другу, держась за гимнастическую палку. Одновре­менно поднимают руки и опус­кают их.

Повторить 6 раз.

2. Мы крепкие

И.п.: взрослый стоит, рас­ставив ноги в стороны; ребе­нок лежит на животе, вытянув руки вперед. Взрослый накло­няется вперед, ребенок берется кистями рук за гимнастичес­кую палку, и взрослый подни­мает его.

Повторить 6 раз.

3. Мы гибкие

И.п.: взрослый и ребенок си­дят на полу, напротив друг дру­га, держась за гимнастическую палку. Взрослый наклоняется вперед - ребенок назад; взрослый отклоняется назад - ребе­нок вперед.

Повторить 6 раз.

4. Мы ловкие

И.п.: взрослый и ребенок ле­жат на полу голова к голове, руки разведены в стороны и соедине­ны. Одновременно поднимают прямые ноги вверх, стараясь со­единить их с ногами партнера.

Повторить 6 раз.

5. Мы сильные

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, держась ру­ками за гимнастическую палку. Одновременно приседают и встают.

Повторить 6 раз.

6. Прыжки

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, держась ру­ками за гимнастическую палку. Прыжки - ноги врозь, ноги вместе. Всего 8 прыжков (выпол­нить 2 раза в чередовании с ходьбой).

Четвертое правило: «Охраняем зрение»

Зрительная гимнастика - замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение. Главная задача гимнас­тики для глаз - формирование правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться. Чтобы глаза были нашими помощниками, нужно ежедневно выполнять вот такие интересные упражнения для снятия утомления с глаз.

1. Быстро моргать в течении 1 минуты.

2. Крепко зажмурить глаза на 3 - 5 с; затем открыть их на 3 -5 с.

Повторить 6 - 8 раз.

Хочу познакомить вас с упражнением «Солнечный зайчик», которое дети будут выполнять с удоволь­ствием.

Солнечный мой заинька,

Прыгни на ладошку.

*Дети вытягивают вперед ладошку. Ставят на ладонь указательный палец.*

Солнечный мой заинька,

Маленький, как крошка.

Прыг на носик, на плечо.

Ой, как стало горячо!

На плече давай скакать.

*Прослеживают взглядом за пальцем, которым медленно при­касаются сначала к носу, вновь от­водят вперед. Дотрагиваются до лба, затем до плеча, опять до лба и другого плеча.*

Вот закрыли мы глаза,

*Закрывают лицо руками.*

А солнышко играет:

Щечки теплыми лучами

Нежно согревает.

Пятое правило: «Тренируем стопу»

Плоскосто­пие приносит ребенку много не­приятностей. Лечить его труднее, чем предупредить, поэтому глав­ное внимание нужно уделять профилактике. Для укрепления мышц свода стопы, снятия уста­лости рекомендуется выполнять гимнастику для ног и специаль­ные игровые упражнения:

- ходьба на носках;

- на пятках;

- на внешней стороне стопы;

- катание цилиндра, маленького мячика, клубок ниток и т.д.

Родители и дети выполняют уп­ражнения с помощью деревянного цилиндра.

Шестое правило: «Береги по­звоночник»

Правильная и красивая осанка - ключ к здо­ровью. Неправильная осанка очень плохо сказывается на ра­боте всего организма. Предлагаю вам несколько упражнений, ко­торые можно выполнять в до­машних условиях.

Упражнения в парах с родителями

Волшебный мешочек

Родители и дети стоят на про­тивоположных сторонах площад­ки. Дети идут, перешагивая через препятствия с мешочком на голо­ве, передают его родителям. Роди­тели повторяют то же самое, пока вновь не поменяются местами.

Стойкий оловянный солдатик

Ребенок изображает стройно­го солдатика из сказки. Встать спиной к стене без плинтуса и плотно прислониться к ней за­тылком, лопатками, ягодицами и пятками, руки по швам. Поста­раться, держась прямо, сделать несколько шагов вперед и в сто­роны.

Игровое упражнение «Карлики и великаны»

Ходить, согнув ноги в коленях, затем поднимаясь на носках как можно выше (4 – 5 мин).

Седьмое правило: «Учимся пра­вильно дышать»

После физи­ческой нагрузки самое время провести упражнения для дыха­ния. С помощью правильного ды­хания человек накапливает и вос­станавливает жизненную энер­гию. Правильно дышать - значит защитить себя от болезней.

Проводится упражнение на ды­хание.

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порою.

Подуем на живот -

Как трубка станет рот.

Ну а теперь - на облака,

И остановимся пока.

И повторим мы все опять:

Раз, два, три, четыре, пять.

М. Картушина

*Делать вдох и на выдохе выпол­нять поворот головы по команде из стихотворения. Повторить 2— 3 раза*

Уважаемые родители! Надеюсь, вы запомнили правила здорового образа жизни, и будете пользоваться ими постоянно. И, конечно, помните о роли движения в жизни ваших детей.