|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| http://www.uaua.info/pictures_ckfinder/images/%D1%83%D1%85%D0%BE.png | | ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  Слагаемые здорового образа жизни:   * Эмоциональное здоровье * Режим дня * Здоровое питание * Утренняя гимнастика * Активный подъем * Физические упражнения и подвижные игры * Прогулки на свежем воздухе * Закаливание * Правильно организованная развивающая среда | |
| Упражнения с ушками.  1. «Найдем и покажем ушки»  *Ушки ты свои найди  и скорее покажи.*  2.«Похлопаем ушками»  *Ловко с ними мы играем, вот так хлопаем ушами.*    3. «Потянем ушки»  *А сейчас все тянем вниз, ушко, ты не отвались.*  4. «Покрутим козелком»  *А потом, а потом покрутили козелком.*    5. «Погреем ушки»  *Ушко кажется замерзло, отогреть его так можно*  *Массаж биологически*  *активных зон.*  Носик, носик! Где ты, носик?  Лобик, лобик! Где ты, лобик?  Щечка, щечка! Где ты, щечка?  Будет чистенькая дочка,  Будет чистенький сынок,  И котенок малышек. | Дети находят свои ушки, показывают их взрослому и прячут.  Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.    Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой  тянет их вниз, а затем отпускает.  Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает  козелок – выступ ушной раковины спереди.  Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачиавает его во все стороны в течение 20-30 секунд.  Ребенок прикладывает к ушкам ладони  и тщательно трет ими  всю раковину.    Провести кулачками по крыльям носа -4 раза  Всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам -4 раза  Пальцами погладить щеки сверху вниз- 4 раза  Погладить ладонями шею Растереть ладошками уши  Потереть ладони друг о друга | Пальчиковые игры *«Ёжик* Шёл по лесу хмурый ёжик  Не жалел коротких ножек Нёс детишкам он грибочки Растерял их возле кочки.  *«Игрушки»*  Я с игрушками играю:  Мячик я тебе бросаю,  Пирамидку собираю,     Грузовик везде катаю.  *«Фрукты»*  Жёлтый-жёлтый наш лимон,    Кислым соком брызжет он В чай его положим  Вместе с жёлтой кожей. | *Указательные и средние пальцы «шагают» по столу. Щепотки «рвут» грибы* *Развести руки в стороны.*  *Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук.*  *Протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч».*  *Прямые кисти ладонями вниз поочерёдно кладём друг на друга несколько раз.*  *Двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки «катаем* *машинку».*  *Одноимённые пальцы соединяются подушечками – показываем лимон.*  .*Пальцы резко разводим в стороны.*  *Соединяем большой, указательный и средний пальцы одной руки и «опускаем лимон в чай».*  *Пальцы в том же положении, делаем вращательные движения –*  *«помешиваем чай».* |