

Уважаемые родители!

Вот и настало долгожданное лето! Лето - время пробуждения природы и пёстрого цветения, отдыха и замечательных путешествий, время тесного общения со своими самыми близкими и родными! И как не воспользоваться этим прекрасным случаем для разностороннего общения со своим ребёнком, развития творческих способностей, укрепления их здоровья. Ведь здоровье ребенка – это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

«Доброе утро!» (валеологическая песенка)

Доброе утро! /Поворачиваются друг к другу
Улыбнись скорее! /Разводят руки в стороны
И сегодня весь день /Хлопают в ладоши
Будет веселее.

Мы погладим лобик /Движения по тексту
Носик и щечки
Будем мы красивыми /Постепенно поднимают руки вверх,
Как в саду цветочки / выполняя «фонарики»

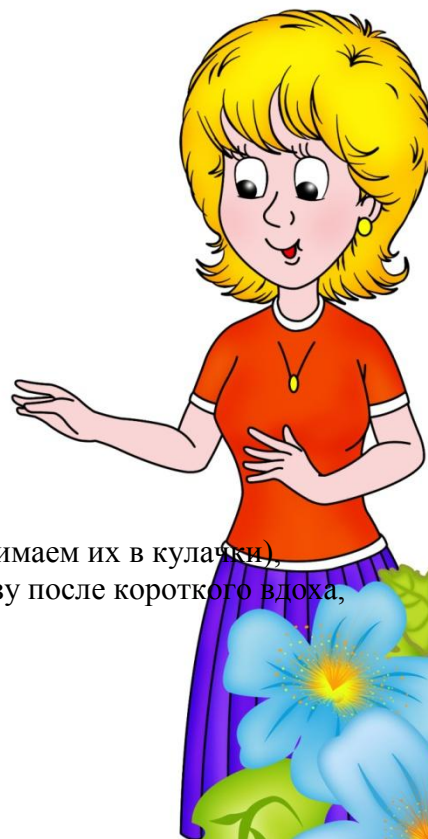
Разотрем ладошки /Движения по тексту
Сильнее, сильнее
А теперь похлопаем
Смелее, смелее.

Ушки мы теперь потрем
И здоровье сбережем
Улыбнемся снова
Будем все здоровы!

Упражнение «Ладошки» (дыхательная гимнастика) (по А.Н.Стрельниковой)

Ладушки-ладошки, звонкие хлопошки
Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем.
Как ладошки разжимаем, то спокойно выдыхаем.

(На счет «раз» - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки), одновременно с движением шумно вдыхаем носом. Сразу после короткого вдоха, ладошки разжимаются – выдох)



«Чудак» (дыхательная гимнастика)

Там, на холмах, сидит чудак,
Сидит и дует так и сяк.
Он дует вверх,
Он дует вбок,
Он дует вдоль и поперек.

«Песочный домик» (пальчиковая гимнастика)

Вот песочница большая /разводят руки в стороны
С крышею в горошек /руки «домиком» над головой
Из песка мы строим дом /стучат кулачком о кулачок
В доме пять окошек /показывают раскрытую ладошку – «пять»
Первое – для зайчика /загибают по очереди пальчики
Второе – для совочка
В третьем куколка стоит
В четвертом – два грибочка.
В пятом кругленьком окошке
Уложили спать мы кошку /ладошки «спят» под щечкой
Только кошке места мало /грозят пальчиком
Прыг! И домик наш сломала /шлепают ладошками по коленям.

