

Зарядка – это весело!

1. Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко!
2. Сидя на мягкой подстилке, ребёнок сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекачивается на спину и возвращается в исходное положение. Так он учится группироваться и мягко приземляться. А мама страхует его, держа за затылок.
3. Качаться держась за мамины руки. Ребёнок улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног.
4. Приятно, если удастся запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, ребёнок разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений.
5. Мама и ребёнок сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у

каждого – по мячу, и вы катаете их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались.

Дыхательная гимнастика «Ветерок»

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево по свищу (поворачивает голову налево, делает губы трубочкой и дует)

Могу подуть направо (голова прямо - делает вдох через нос, голова направо - выдох через губы трубочкой)

Могу и вверх (голова прямо - делает вдох через нос, затем выдох через губы трубочкой и снова вдох),

И в облака (опускает голову, подбородком касается груди и делает спокойный выдох через рот)

Ну а пока, я тучи разгоняю (выполняет круговые движения руками).

Памятка для родителей

«Коррекционно-оздоровительные мероприятия с ребёнком в условиях семьи»



- утренняя гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика в постели;
- хождение по дорожкам (для профилактики плоскостопия)
- зрительная гимнастика;
- самомассаж.

Составила воспитатель
МБДОУДСМ №11
Елесина О.Н.
г.Сасово-2019

Гимнастика в постели

«Червячок»

Выполняем лёжа в кровати:

Вдруг проснулся червячок

Приоткрыл он глазки

Растянулся червячок на своей кроватке

Головой он покрутил

Хвостиком подрыгал

Захотел проснуться он

И с постели спрыгнул!

«Дорожка для ножек»

Для профилактики плоскостопия в домашних условиях :

Нашитые крупные пуговицы на материю;

Ходьба по речным камням;

Ходьба по небольшому брёвнышку.

Спец .коврики с шершавой поверхностью.

Зрительная гимнастика

Любые игрушки прикрепленные к стене на уровне глаз ребёнка,

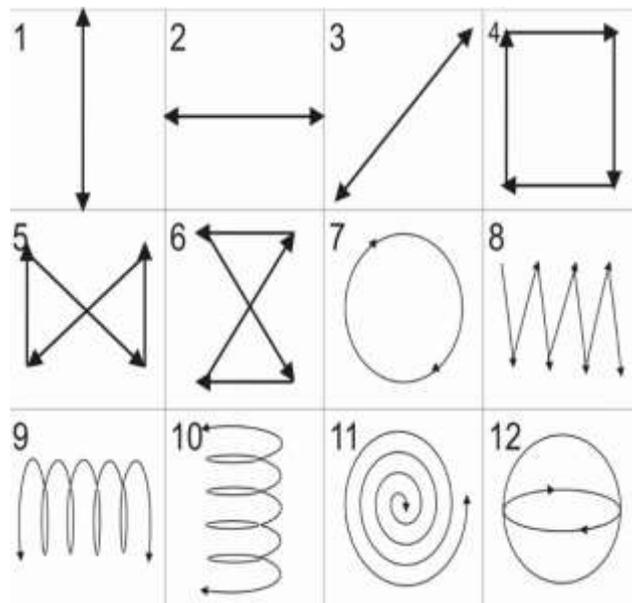
Одну справа, другую слева.

Посмотри сначала на одну игрушку,

Затем на другую.

Можно повторить несколько раз.

Гимнастика для глаз



Самомассаж

Сидя на кровати ,ребёнок имитирует движения:

1.Включает воду ,трогает её, мочит волосы.

2.Наливает шампунь в ладошку и начинает изображать мытьё головы.

3.Спиралевидными движениями ведёт пальцы от висков к затылку.

4.Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегают» по поверхности головы . Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.

6.Берёт полотенце и сушит им волосы.

7.С любовью лаской расчёсывает волосы пальцами , словно расчёской .



Желаем здоровья Вам и

Вашим детям!