

Консультация для родителей.

«Весело, весело встретим Новый год!»

Уважаемые родители!

Наступают новогодние праздники. Это прекрасное время, когда можно побольше пообщаться со своим ребенком. Поиграть в совместные игры дома и на улице, сходить в небольшие туристические походы, дать возможность немного понежиться в кровати.

Но не забывайте соблюдать режим дня вашего малыша.

Режим дня для детей предусматривает разнообразную деятельность в течение дня в соответствии с интересами и потребностями, с учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Такой режим дня обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития. Необходимо даже в праздничные дни соблюдать режим дня.

Примерное распределение основных компонентов режима дня

для детей 3-7 лет.

№	Основные компоненты режима дня	Длительность (час)
1	Сон дневной	1,5-2
2	Отрезки бодрствования	5-6
3	Общее время прогулок	4-5
4	Интервалы между приемами пищи	3-4
5	Ночной сон	10-11

НЕ забывайте утро начинать с зарядки.

«Прятки»

(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводиться в постели.

Взрослый (ласковым голосом).

Птичка села на окошко,

Во дворе мяучит кошка-

Разбудить решила нас,

Все! Окончен сон у нас!

Включите спокойную музыку.

Наши сонные ладошки

Просыпались понемножку,

В прятки весело играли-

Пальцы в кулачок сжимали.

(дети ритмично сжимают и разжимают кулачки)

Вот так, вот так

Делаем зарядку.

Вот так, вот так

Мы играем в прятки.

Пальчики на наших ножках,

Знают в парке все дорожки

Проверяют - где их пятки

И играют с нами в прятки.

(ритмично сгибают и разгибают пальцы ног)

Вот так, вот так

Делаем зарядку.

Вот так, вот так

Мы играем в прятки.

Мы почти уже проснулись,

Наши ручки потянулись.

Помахали над простынкой

Дружно спрятались за спинку.

(поднимают руки перед собой, машут ими перед собой и убирают руки за спину.)

Вот так, вот так

Делаем зарядку.

Вот так, вот так

Мы играем в прятки.

Сцепим ручки мы в замочек

У себя над головой.

Правый, левый локоточек

Мы сведем перед собой.

(руки за головой, дети сводят и разводят локти перед собой.)

Вот так, вот так

Делаем зарядку.

Вот так, вот так

Мы играем в прятки.

Не хотят коленки спать,

Ими давно пора вставать.

Мы коленки выставляли,

Быстро ножки выпрямляли.

(сгибают и разгибают ноги в коленях)

Вот так, вот так

Делаем зарядку.

Вот так, вот так

Мы играем в прятки.

Наши ротки - молчок,

Тренируем язычок:

Его спрячем и покажем

«Добрый день»- мы звонко скажем.

(приоткрыть рот ,показать язычок и спрятать за зубки.)

Вот так, вот так

Делаем зарядку.

Вот так, вот так

Мы играем в прятки.

Наши носики проснулись

и друг другу улыбнулись.

(через нос набираем воздух , задерживаем дыхание на 1-2 с. , выдыхаем через губы, сложенные трубочкой. Произносим звук (У), выдох удлинен.

Вырастаем мы большими.

(встаем с постели и медленно потягиваемся.)

Дождик капает грибной

Прямо в душе за стеной.

Значит, будем умываться.

Для здоровья закаляться!

Малыш встает и выполняет закаливающие процедуры.

(умывается и обязательно завтракает).



Для активного отдыха на улице можно придумать и подвижные игры , которые помогают детям уметь ориентироваться на более большой площади для двигательной активности(санки, лыжи, коньки, снежки...)

Игры с санками! Коньки! Лыжи!

«Кто быстрее доведет друга до флажка» (от старта до финиша-10м)

Правила: придумайте вместе с ребенком.

«Веселый хоккей»

Правила: забить большее количество шайб в ворота противника от штрафной линии.

Подвижная игра с бегом **«Замороженные»**

Правила: водящий-Дед Мороз дотрагивается рукой до детей, а они пытаются убежать. Играющие могут разморозить друг друга, дотронуться рукой. Игра заканчивается, когда «заморожено» большее число участников. А если играть с малышом вдвоем, то можно придумать свои правила, придумать фигуру или выполнить какое -либо задание.



А длинным зимними вечерами можно научить ребенка играть в спортивные настольные игры шашки и шахматы, придумать самим. Почитайте литературу об Олимпийском движении.

Каждый день проведенный в выходные- зимние каникулы , совместно с малышом ,объединяет семью, укрепляет дружеские взаимоотношения, развивает интерес к окружающему миру ,способствует формированию у ребенка навыков здорового образа жизни., развивает физические качества и навыки, способствующие самореализации каждого и взаимообогащению всех. Взрослые и дети лучше узнают друг друга. Создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, обеспечивается взаимосвязь всех составляющих здоровья - физического, психического и социального.

Крепкого всем здоровья и хорошего настроения!

Инструктор по физической культуре

Фоменкова Светлана Юрьевна