**Доброго ранку дороги батьки та дітки.**

**Не зважаючи на карантин пропоную дотримуватися до режиму дня до якого звикли наші діти та продовжувати їх навчання та виховання.**

**Ви, спитаєте мені чому це важливо?**

Для дітей раннього та дошкільного віку режим – основа виховання. У перші три роки життя працездатність нервової системи часто змінюється, а тому діти перебувають у постійному фізіологічному стресі. Сюди слід додати щі й ріст скелету, розвиток внутрішніх органів і головного мозку, насичене бурхливе емоційне життя й вікові кризи. Можна лише дивуватися, як дітям вдається з усім цим впоратися. Саме правильний режим і запобігає перевтомі, зміцнює здоров'я, допомагає витримати колосальні навантаження.

**Що таке правильний режим дня?**

Правильний режим дня – це раціональне чергування різних видів діяльності й відпочинку. Ще сто років тому педагоги й педіатри дійшли висновку, що дотримуючись режиму дня, можна виховати здорову дитину, а її розвиток спрямувати в правильному напрямі.

Отже, на сьогодні у нас є достатньо часу щоб проділити його своєї родині та діткам, а саме починати треба з гімнастики пробудження.

**Гімнастика пробудження.**

**Комплекс вправ «Веселий клоун» (у ліжку**).

**Мама чи Батько**: В ігровому осередку живе клоун Піф. Лежав він на полиці і заснув

. Пролунав веселий дзвінок *(мама чи батько дзвенить дзвіночком)* і розбудила Піфа

**1. «Клоун прокидається».**

Вихідне положення — лежачи

на спині, руки вздовж тулуба.

1 — поворот голови вліво.

2 — вихідне положення.

3 — поворот голови вправо.

4 — вихідне положення.

Повторити 6 разів.

**2. «Клоун потягується».**

Вихідне положення — лежачи на

спині, руки прямі перед грудьми.

1 — відвести руки за голову, витягнути носочки ніг.

2 — вихідне положення.

Повторити 4-5 разів.

3**. «Клоун розважається».**

Вихідне положення — лежачи на боці, руки вздовж

тулуба.

1 — лягти на спину.

2 — вихідне положення.

Повторити 6 разів.

4. **«Клоун робить гімнастику».**

Вихідне положення — стоячи на колінах, руки на поясі.

1 — присісти на п'ятки.

2 — вихідне положення.

Повторити 4-5 разів.

**Вправи на зміцнення м’язів спини.**

1. Вихідне положення - лежачи на спині т. Руки зігнуті в ліктях , голову

покласти на руки. Підняти голову , затриматись в цьому положенні

( на рахунок 2 –7 ) , повернутися у вихідне положення .

2. Підняти голову й плечі , руки скласти в «крильця» ( покласти на плечі ) ,

затриматися у такому положенні на рахунок 2-7 , повернутися у вихідне

положення.

3. Підняти голову й плечі , руки покласти на пояс , затриматись у такому

положенні на рахунок 2 -7 , повернутися у вихідне положення .

4. Підняти голову і плечі , руки розвести в сторони , затриматись у такому

положенні на рахунок 2 – 7 , повернутись у вихідне положення.

5. Піднімати ноги поперемінно , не відриваючи таз від підлоги , фіксувати

їх у такому положенні .

6. Підняти голову і плечі , руки витягнути вперед , пальці сплести в замок ,

затриматись у такому положенні , повернутись у вихідне положення.

**Молодці**, з першим завданням ми впорались! Зараз час особистої гігієни і під час карантину треба більш ретельніше та наполягло слідкувати, щоб наші дітки:

1. Ретельно мили руки з милом 30 сек. з милом, для цього нам допоможе гра з мильними бульбашками, або здуй піну з рук



1. Добре вмити обличчя



1. Почистити зуби 2 разу на день від 3 до 5 хв.



**Молодці**, ми впорались з другим завданням 

**Зараз переходимо до комплексу вправ ранкової гімнастики**

**1 .«Який тато сильний!».**

Вихідне положення — ноги на ширині ступні, руки зігнуті до плечей, пальці

за- тиснуті в кулаці.

1-2 — руки випрямити в сторони, пальці розтиснути. 3-4 — руки до плечей,

пальці затиснути в кулак. Повторити 5-6 разів.

**2 «Малюки-здоров'яки».**

Вихідне положення — ноги на ширині ступні, руки на поясі.

1.— нахилитися вперед, постукати кулаком по колінах.

2.— випрямитися, руки на поясі. Повторити 5-6 разів.

**3 «Накачуємо м'язи».**

Вихідне положення — сісти, прямі ноги разом, руками обпертись об підлогу.

1.(3) — підняти ліву (праву) ногу вгору.

2.(4) — опустити. Повторити по 6 разів.

**4 «Молодший брат».**

Вихідне положення — ноги на ширині ступні, руки на поясі.

a. — присісти, руки вперед.

b. — встати, руки на поясі. Повторити 6 разів.

**5. «Силачі»**

Ходьба: звичайна, ходьба «змійкою», звичайна. Біг (25-30 с).

Коригуюча ходьба: з високим підніманням колін («Матуся йде в черевичках на високих підборах»), звичайна ходьба, ходьба зігнувшись (як дідусь).

**6 Стрибки в упорі присівши.**

10-12 стрибків.

Ходьба. Вправа для відновлення дихання «Допомагаємо дідусеві нарубати дров».

**Молодці,** ми впорались з третім завданням 

Миємо руки перед їжею, УРА Сніданок)))

**Сніданок,** дуже важлива частина у життєдіяльності дитини, але я впевнена краще за Вас ніхто не впорається!!! **На Урок!!!** 

Молодці!!!

Час ретельно мити руки та обідати.

 Пам’ятаємо



Отже, після обіду **тиха година,** це час підготуватися до малювання, ліплення або аплікації

**Приклади**

 малюємо за допомогою вушної палочки

**Аплікації**

 





**Ліплення**





**Вітаю!!!**

 **Читаємо казку, дивимось мультик та пам’ятайте здоров'я вашої сім'ї в ваших руках, залишайтеся вдома.**

**Завжди ваш вихователь Фінгерман Орлі)** ****