

1. Выполните зарядку пройдя по ссылке

https://yandex.ru/efir?stream_id=4845eb8d8fe3afe79255b73a8815be37&from_block=player_share_button_yavideo

2. Комплекс гимнастики в увлекательной, игровой форме поможет взрослым и детям, получить заряд бодрости и хорошего настроения на весь день.

1. « Вот полянка, вот и лес.

Вот и елка до небес.

Вот она какая,

Елочка большая!»

Поднять руки вверх, потянуться.

2. «Мы сегодня принесли

Яркие игрушки.

Здесь конфеты и шары,

Пряники, хлопушки.

Вы игрушки доставайте,

Елку вместе украшайте».

Наклон вниз (взяли игрушку), вытянуть руки вперёд (имитация украшения ёлки).

3. «Кто под елкою сидит

И ушами шевелит?

Кто под елкой тихо плачет

И тихонечко дрожит?

Мы присели – дружно встали,

Никого не увидали.

Мы присели, дружно встали,

Вдруг зайчишку увидали».

Приседания, руки вдоль туловища.

4. «Чудо-елочка блеснит,

Наверху звезда горит».

Сидя, руки в упоре сзади. Поднять поочередно прямую ногу вверх.

5.»Ты, зайчишка, выходи

Да друзей своих зови.

Тут зайчишки прибежали,

Чудо-елку увидали,

Стали прыгать, веселиться

И вокруг себя кружиться».

Прыжки на двух ногах, вокруг своей оси.

6. «Распушила елка лапы,

Стала красоваться.

А мальчишки и девчонки

Стали улыбаться.

Всем ребятам нравится

Елочка-красавица».

Пальцы на руках растопырить, повороты корпусом вправо, влево, руки в стороны.

Консультация для родителей «Безопасные зимние забавы»

Лыжи — увлекательнейшее занятие, катание на них способно приносить настоящее удовольствие вашему ребенку укрепляя при этом его здоровье. Выбирая их в магазине, обратите внимание на то, чтобы они легко снимались и одевались.. Многие малыши любят кататься на «коротышках», для которых не нужна лыжная трасса, а, значит, и особых проблем нет. Вышел из подъезда и катайся! Главное, о чём Вы не должны забывать — единственное, что может заставить детей кататься на лыжах — это их желание. Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации. Разумеется, кататься следует в парковой зоне, либо за городом, либо в том районе города, где движение автотранспорта отсутствует.

Катание на санках, ледянках.

Для прогулки на санках ребенка надо одеть потеплее.

1. Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей.
2. Кататься на санках с горки нежелательно, лучше на ледянках.
3. Объясните ребенку заранее, что на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность.
4. Вам необходимо самим убедиться в **безопасности горки**, поэтому перед катанием внимательно изучите местность. Спуск не должен выходить на проезжую часть, а малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немногочисленных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.
5. Нельзя разрешать ребенку кататься на санках, лежа на животе, он может повредить зубы или голову.
6. Кататься на санках стоя нельзя! Опасно привязывать санки друг к другу.
7. Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые толкаются перед собой. Если у них имеется только веревка-буксир, то ребенка необходимо

вынуть.

Катание на коньках.

В отличие от лыж, занятие коньками сопряжено все же с определенным риском.

Необходимо иметь в виду следующее:

1. Катайтесь на коньках на специально оборудованных катках, опасно кататься на открытых водоемах.
2. Не ходите на каток в те дни, когда на нем катается много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик.
3. Падения исключить невозможно, поэтому постарайтесь, чтобы ребенок был одет в плотную одежду.
4. Не отходите от малыша ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его и избежать падений.

Зима тем и хороша, что за развлечениями далеко ходить не надо! Достаточно просто выйти из дома, вдохнуть свежий морозный воздух и поиграть в снежки. Это всегда вызывает смех и поднимает настроение.

1. Детям следует объяснить, что нельзя брать в рот снег и сосульки, в них много микробов, из - за которых можно заболеть.
2. Так же нужно не забыть объяснить правила игры в снежки, что снежные комочки нельзя кидать в лицо и голову, кидать нужно не с силой.
3. Рассказать, что опасно валяться в сугробах около дома, под снегом могут быть битые стёкла, железные банки о которые можно поранится или порвать одежду.
4. Пожалуйста, напомните детям, что не стоит играть у дороги.

Хочется предложить **родителям** сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

Семейный кодекс здоровья:

1. Каждый день начинаем с улыбки.
2. Просыпаясь, не залёживаемся в постели, а посмотрим в окно и насладимся красотой **зимнего утра**.
3. Берём холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад, на работу – пешком в быстром темпе.
5. Не забываем поговорить о зиме.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. В отпуск и выходные – только вместе!

