|  |  |
| --- | --- |
| http://www.uaua.info/pictures_ckfinder/images/%D1%83%D1%85%D0%BE.png |    ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ Слагаемые здорового образа жизни:* Эмоциональное здоровье
* Режим дня
* Здоровое питание
* Утренняя гимнастика
* Активный подъем
* Физические упражнения и подвижные игры
* Прогулки на свежем воздухе
* Закаливание
* Правильно организованная развивающая среда
 |
|  Упражнения с ушками.1. «Найдем и покажем ушки»*Ушки ты свои найди и скорее покажи.*2.«Похлопаем ушками»*Ловко с ними мы играем, вот так хлопаем ушами.*3. «Потянем ушки»*А сейчас все тянем вниз, ушко, ты не отвались.*4. «Покрутим козелком»*А потом, а потом покрутили козелком.*5. «Погреем ушки»*Ушко кажется замерзло, отогреть его так можно**Массаж биологически*  *активных зон.*Носик, носик! Где ты, носик?Лобик, лобик! Где ты, лобик? Щечка, щечка! Где ты, щечка?Будет чистенькая дочка,Будет чистенький сынок,И котенок малышек. | Дети находят свои ушки, показывают их взрослому и прячут.Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок. Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой  тянет их вниз, а затем отпускает. Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает  козелок – выступ ушной раковины спереди.  Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачиавает его во все стороны в течение 20-30 секунд. Ребенок прикладывает к ушкам ладони  и тщательно трет ими  всю раковину.Провести кулачками по крыльям носа -4 разаВсеми пальцами провести по лбу от середины к вискам -4 раза  Пальцами погладить щеки сверху вниз- 4 разаПогладить ладонями шеюРастереть ладошками ушиПотереть ладони друг о друга | Пальчиковые игры*«Ёжик*Шёл по лесу хмурый ёжик Не жалел коротких ножекНёс детишкам он грибочки Растерял их возле кочки.  *«Игрушки»*Я с игрушками играю: Мячик я тебе бросаю,   Пирамидку собираю,   Грузовик везде катаю. *«Фрукты»*Жёлтый-жёлтый наш лимон,   Кислым соком брызжет онВ чай его положимВместе с жёлтой кожей.          | *Указательные и средние пальцы «шагают» по столу.Щепотки «рвут» грибы**Развести руки в стороны.**Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук.**Протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч».**Прямые кисти ладонями вниз поочерёдно кладём друг на друга несколько раз.**Двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки «катаем* *машинку».**Одноимённые пальцы соединяются подушечками – показываем лимон.*.*Пальцы резко разводим в стороны.* *Соединяем большой, указательный и средний пальцы одной руки и «опускаем лимон в чай».**Пальцы в том же положении, делаем вращательные движения –**«помешиваем чай».* |