Уважаемые родители!

Тема недели «Спорт и здоровье». Чтобы эта тема стала ближе и понятнее вашему ребёнку, советуем прочитать вам вместе с ним следующий материал ,а также выполнить предполагаемое здесь задания.

Здоровье

Купить можно много:

Игрушку, компьютер,

Смешного бульдога,

Стремительный скутер,

Коралловый остров

(Хоть это и сложно),

Но только здоровье

Купить невозможно.

Оно нам по жизни

Всегда пригодится.

Заботливо надо

К нему относиться.

(А. Гришин )

**Задание 1** Попробуйте вместе с ребёнком сделаеть зарядку или умываеться Цель  Формировать у детей культурно-гигиенические навыки. Вовремя умывания повторите потешки

**«Зайка серый умывается»**

Цель: Учить ребёнка слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.

                           Зайка серый умывается,

                           Видно в гости собирается.

                           Вымыл носик, вымыл хвостик,

                           Вымол ухо, вытер сухо.

В соответствии с текстом стихотворения выполнять движения, прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед – «направляются в гости».

**Задание** 2 Предлагаем вам утреннею гимнастику

Колобок

Непоседа – Колобок
Покатился во лесок.
Разве можно удержать
Тех, кто хочет убежать? (имитация руками вращающегося Колобка)
Смотрит бабушка в окошко,
Дедушка глядит с крыльца: (слова сопровождаются показом)
— Не видали сорванца? (нет)
Колобок не устает,
Быстро катится вперед. (вращение руками)
Впереди увидел лес,
Где деревья до небес. (встать на цыпочки, потянуться)
Слева — пробежал мышонок,
Справа — квакнул лягушонок.
Сороки трещат без умолку,
Усевшись на старую елку. (все слова сопровождаются показом)
Долго глядя на чистое небо,
Утомился шарик из хлеба.
Он проделал нелегкий путь
И собрался передохнуть. (садятся на места)

**Задание3** м/п«Найдем зайчика»

**Цель:**Развитие внимательности

**Ход игры:**Игроки закрывают глаза, а в это время водящий прячет зайчика. По сигналу открывают глаза, спокойно ходят по площадке и ищут зайчика. Тот, кто нашел, поднимает его вверх, игра повторяется снова.

**Кто кем становится**

Рассмотрите с ребёнком картинки с изображениями взрослых животных и их детенышей. Попросите ребенка назвать каждого из увиденных. Обратите внимание на то, что названия детенышей и их родителей часто звучат по-разному. Например, собака — щенок, корова — теленок и т.п.

 Стихотворение А. Шибаева:

Кто кем становится

Жил-был маленький щенок.

Он подрос, однако,

И теперь он не щенок —

Взрослая... (собака).

Жеребенок — с каждым днём

Подрастал и стал...(конём).

Бык, могучий великан,

В детстве был... (телёнком).

Толстый увалень баран —

толстеньким... (ягнёнком).

Этот важный кот Пушок —

Маленьким... (котёнком).

А отважный петушок —

Кро-о-хотным. ..(цыплёнком).

А из маленьких гусят

Вырастают... утки —

Специально для ребят,

Тех, кто любит шутки.

Вспомните названия других животных и их детенышей.

**Задание 4**

**Где я?**

**Цель учить ребёнка ориентироваться в пространстве**

Попросите ребенка закрыть глаза. Перемещайтесь в различных направлениях, звеня в колокольчик или стуча в бубен. Не открывая глаз, он должен рукой указать место, где вы находитесь. Предложите поменяться местами.

**Массаж лица «Умывалочка».**

Цель: формировать представления о видах укрепления здоровья.

Надо, надо нам помыться. Хлопают в ладоши.

Где тут чистая водица показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной.

Кран откроем-ш-ш-ш… Делают вращательные движения кистями (открывают кран).

Ручки моем ш-ш-ш… Растирают ладони друг о друга.

Щечки, шейку мы потрем энергично поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз.

И водичкой обольем. Мягко поглаживают ладонями лицо от лба.

**Игра «Чайка и рыбки»**

(на задержку дыхания)

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

Детям предлагается, изображая рыбок, плавать на поверхности. По команде «Чайка» дети должны присесть (нырнуть, сделав глубокий вдох.