

# Памятка родителям по созданию благоприятной семейной атмосферы.

- ◆ **Помните:** от того, как родители разбудят своего ребёнка, зависит его психологический настрой на весь день.
- ◆ Время ночного отдыха для каждого сугубо индивидуально. Показатель один: ребёнок должен выспаться и легко проснуться к тому времени, когда вы его будите.
- ◆ Если у вас есть возможность погулять с ребёнком, не упускайте совместные прогулки - это общение, не навязчивые советы, наблюдение за окружающей средой.
- ◆ Научитесь встречать детей после их пребывания в детском саду. Не стоит первым задавать вопрос: «Что ты сегодня кушал?» Лучше задавать нейтральные вопросы: «Чем ты занимался?» «Как твои успехи?» «Что было интересного в детском саду?»
- ◆ Радуйтесь успехам ребёнка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребёнка о событиях его жизни.
- ◆ Ребёнок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации. Необходимые запреты должны даваться в чёткой и строгой форме.
- ◆ Создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения!

## Таблица оценки гармоничности физического развития дошкольника.

Возраст детей	Мальчики		Девочки	
	Рост	Вес	Рост	Вес
5 лет	1м 06см-1м 14см	16,8кг-21,8кг	1м 06см-1м 14см	16,3кг-21,8кг
6 лет	1м 13см-1м 21см	19кг-24,5кг	1м 13 см-1м21см	18,6кг-25,4кг
7 лет	1м 19см-1м 28см	21,3кг-27,7кг	1м 18см-1м 28	20,4кг-28,6кг

Масса тела детей от 5 до 12 лет (кг) = (3\* возраст) + 4

## **Гимнастика после дневного сна (Гимнастика-побудка).**

Гимнастика-побудка проводится с детьми всех возрастных групп ежедневно после дневного сна. Она необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности, профилактики плоскостопия, самомассажа головы, лица, рук, живота, ног, активизируя биологические активные точки.

- Цель: - обеспечивать плавный переход ото сна к бодрствованию
- закреплять навыки проведения самомассажа рук, головы, лица, живота, стопы, активизируя биологические активные точки.
  - проводить профилактику плоскостопия
  - формировать правильную осанку

### Содержание Гимнастики-побудки:

- пробуждение
- самомассаж
- комплекс ритмической гимнастики
- ходьба по дорожке
- закаливающие процедуры (босоножье, стояние в холодной воде и обширное умывание)
- работа с пиктограммами
- подвижные игры
- игра «Копилка здоровья»

## **Гимнастика-побудка для детей старшего дошкольного возраста.**

Содержание	Словесное сопровождение	Дозировка
Дети просыпаются	Солнце уж не спит давно. Смотрит к нам оно в окно. Хорошо нам отдыхать, Но пора уже вставать.	1 раз
Пробуждение-«потягивание» И.п. Лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Потянуться, вытягивая позвоночник	Тихо-тихо колокольчик позвени. Всех девчонок и мальчишек разбуди. Все проснулись, потянулись и друг другу улыбнулись.	3-4 раза
«Мы шагаем по дорожке» И.п. Лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль. 1) Подтянуть ноги к груди, обхватить руками. 2) И.п.	Снег растаял, всюду лужи. Выше ноги поднимай. Ноги нам мочить не нужно. По дорожке ты шагай.	3 раза

<p>3) Подтянуть колено правой ноги к груди, отвести ногу, согнутую в колене влево (скручивание).</p> <p>4) Тоже самое левой ногой</p>		
<p>«Нарисуй радугу» И. п. то же</p> <p>1) Поднять правую ногу, нарисовать полукруг в воздухе слева направо и справа налево</p> <p>2) Тоже с левой ногой, ноги в коленях не сгибать</p>	<p>Что за чудо красота Расписные ворота. В небе радуга повисла, Как цветное коромысло</p>	<p>4 раза</p>
<p>Гром И. п. то же</p> <p>1) Подтянуть ноги к груди, обхватить руками</p> <p>2) И. п.</p>	<p>По дорожке пыль летит Гром грохочет, гром гремит. Спрячемся от грома, Громкого такого</p>	<p>4 раза</p>
<p>Кораблики И. п. лёжа на животе, руки под подбородком.</p> <p>1) Приподняться, прогнуть спину</p> <p>2) Вытянуть прямые руки перед собой и покачаться</p>	<p>В голубенькой рубашке Бежит по дну овражка Весёлый ручеёк. Запустим мы кораблики, Бумажные кораблики Их путь, их так далёк.</p>	<p>4 раза</p>



R  
a  
b  
o  
p  
o  
o  
c  
c

k  
o  
l  
o  
l

k