

Зарядка в стране Олимпийников

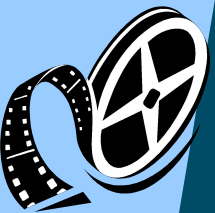


- ◆ Кузнецова Валерия Анатольевна
 - ◆ воспитатель ГПД

Ты – Человек и должен помнить, что природа
заложила в тебе ежечастную потребность в
движениях.

Чтобы стать настоящим олимпийком, нужно:

- ◆ Всегда вовремя ложится спать
- ◆ Ежедневно делать зарядку
- ◆ Вовремя питаться
- ◆ Планировать свой день
- ◆ Следить за своей личной гигиеной, быть чистым и опрятным
- ◆ Выполнять режим дня
- ◆ Хорошо говорить и думать о своих друзьях
- ◆ Радоваться своим успехам и успехам других людей



Загадки для олимпиаков

Стать здоровым ты решил
Значит выполняй...



Режим



Утром в семь звенит
настырно
наш веселый друг...



Будильник



На зарядку встала вся
наша дружная...



Семья



Режим, конечно, не нарушу –
Я моюсь под холодным ...



Душем



В школе я стараюсь очень,
С лентяем спорт дружить ...

Не хочет

С пятерками спешу домой
Сказать, что я – всегда ...

Герой

Всегда я мою руки с мылом,
Не надо звать к нам ...

Мойдодыра

После обеда можно спать,
А можно во дворе ...

Играть

И в мороз и в жару
Играть на улице ...

Люблю

Мяч, скакалка и ракетка,
Лыжи, санки и коньки
Лучшие друзья ...

Мои

После ужина веселье,
В руки мы берем гантели,
С папой спортом занимаемся,
Мама нашей ...

Улыбаемся

Мама от нас не отстаёт –
В руки скакалку она ...

Берёт

Смотрит к нам в окно луна
Значит, спать давно ...

Пора

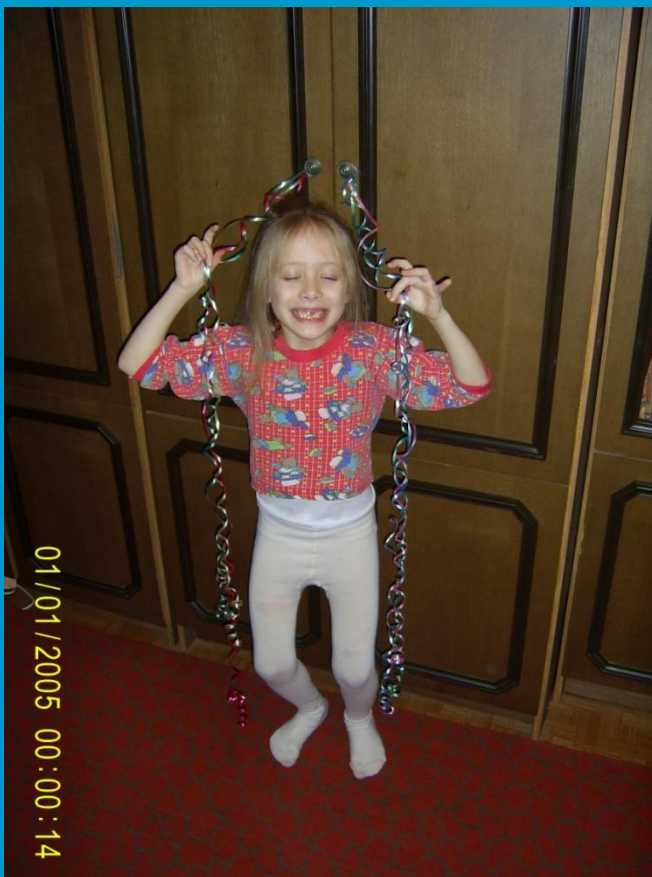
Я бегу скорей под душ,
Мою и глаза и уши.

Ждет меня моя кровать,
«Спокойной ночи»!

Надо ...

Спать

Упражнение «Радость»



Подойти к зеркалу и сказать себе «Доброе утро», улыбнуться и пожелать всем доброго дня.

Глядя в зеркало, поднять руки в верх, потянуться, потрясти пальчиками в воздухе, вернуться в исходное положение.

Упражнение «Будильник»



Звонит будильник, зовет всех
добрых людей встретиться с
утром, будит на работу и
учебу,

Просит проснуться для добрых
дел.

*Представь себя будильником,
изобрази звук будильника,
попробуй попеременно
поднимать то левую, то
правую ногу, поворачивая
стопы по часовой стрелке.*

Упражнение «Мельница»

Давай попробуем превратиться в мельницу. Для этого нужно представить себе, как мельница работает.



Попробуй развести руки в стороны и сделать круговые движения руками вперед и назад со сжатыми пальцами в кулак и разжатыми пальцами.

Упражнение «Гармошка»

Представь себе, что у тебя появилась уникальная возможность превратиться в музыкальный инструмент – гармошку.



Опусти руки вдоль туловища, максимально сведи и разведи плечи вперед и назад.

Упражнение «Змея»



Представь себе змею,
которая пытается
защитить свою нору от
посторонних. Изобрази
её движения:

*Опустить руки по швам,
вытянуть шею и,
поворачивая голову в
разные стороны,
изобразить шипящую
змею.*

Упражнение «Внимание»



Представь себе, что ты отправился с друзьями в лес и на дороге увидел что-то такое, что может быть опасно для других людей. Ты хочешь привлечь их внимание к опасности. Для этого ты выполняешь следующие действия:

Поставь ноги на ширине плеч, поднять руки в верх и махать ими перекрестно как можно сильнее.

Упражнение «Капелька»



Представь себе, что ты только что выкупался в реке. Тебе в ухо попала капельки воды. Попробуй вытряхнуть их из ушей.

Для этого тебе нужно попрыгать на левой и правой ножке и потрясти головой, приложив к уху руку.

Упражнение «Поклоны»



Ты, видимо, любишь смотреть русские фильмы-сказки. В них, приветствуя гостя, люди кланяются, оказывая прибывшим людям почет и уважение.

Представь себе, что к тебе в гости пришли былинные богатыри. Прими их с почетом и уважением.

Для этого тебе нужно поклониться много раз как можно ниже. При поклоне делай попеременно махи правой и левой рукой, как бы приглашая гостей в дом.

Упражнение «Королевство кривых зеркал»



Загляни в зеркало, ты увидишь веселого мальчика или радостную девочку, которым хочется погримасничать.

Покривляйся, построй рожицы. Попробуй это сделать так, чтобы твоё лицо вдруг задвигалось.

Для этого:

- ◆ *Подвигай челюстями вправо и влево*
- ◆ *Зажмурь глаза как можно сильнее*



- ◆ *Сделай глаза как можно удивленнее*
- ◆ *Вытяни губы трубочкой*
- ◆ *Подвигай бровями, сморщи лоб, сделай своё лицо добрым и смешливым, удивленным и радостным*

**Здоровье в порядке –
спасибо зарядке.**