

## Рекомендации для родителей «Веселые просыпалки»

*Инструктор по физической культуре МБДОУ №51 «Золотой орешек» - Селиванова О.И.*

Утро наступило, и ваш малыш совсем не собирается вставать. Чтобы пробуждение было приятным, уделите своему ребенку немного времени и займитесь с ним пробуждающей гимнастикой. Доброе утро должно начинаться по-доброму.

Улетели сны в окошко, убежали по дорожке, ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись улыбнулись. Открывай один глазок, открывай другой глазок, будем мы с тобой сейчас делать «потягушки», лежа на подушке.

Для того чтобы научить детей просыпаться (не все дети это любят и умеют делать спокойно), можно периодически играть с ними в прядки под одеялом. Затем садимся на кровати и «раздвигаем» руками потолок, чтобы увидеть солнышко. Поочередно тянемся то правой, то левой рукой вверх, при этом приговаривая: «Потягушечки - просыпушечки».

Тянем ручки, тянем ушки,

Ручкой облако достали и немного выше стали!

Чтоб головку разбудить, надо шейкой покрутить.

*(делаем различные покачивания, вращения).*

Чтобы ручки разбудить, хлопать будим их учить.

Справа, слева, и сверху, за спиной и внизу.

Хвостик прячем на подушке, будем делать мы вертушки!

*(Ребенок делает повороты, к подушке, лежащей у него за спиной, ищет хвостик.*

*Для поддержания интереса можно заглядывать то справа, то слева под подушку)*

Одеяло мы подняли, сразу ножки побежали.

Раз, два, три, ну-ка, ножки догони!

*(ребенок сидит приподнимает ноги и делает упражнение «ножки бегают»)*

На живот мы повернулись в воду быстро мы нырнули,

И поплыли, как могли! Если сможешь, догони!

*(Лежа на животе приподняв голову, глядя на взрослого, работать руками и ногами – спина получается прогиб назад, одновременно напряжены мышцы верхнего и нижнего пояса)*