**Для осуществления**

**образовательной деятельности в семье**

**по теме «Здравствуй, детский сад»**

**целесообразно рекомендовать родителям**:

* поощрять рассказы ребенка о том, как прошел день в детском саду, с кем и как играл, что интересного узнал;
* участвовать в конкурсе рисунков (фотографий) «Ах, какое было лето!»;
* познакомиться с приемами самомассажа;
* привлекать ребенка к выполнению простейших трудовых поручений (помогать накрывать на стол, убирать игрушки и т.д.);
* поговорить о правилах дорожного движения (правильный переход улицы, повторить сигналы светофора);
* прогулки в парке, лесу с целью наблюдения за неживой природой (как изменились деревья, трава, какие есть осенние цветы), уточнения названий деревьев и кустарников.

**Точечный массаж и дыхательная гимнастика.**

От правильного дыхания во многом зависит здоровье ребенка, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, улучшают функционирование мозга. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, повышает сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их развивать. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому необходимы специальные дыхательные упражнения.

Точечный массаж - это элементарный прием самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

На занятиях физкультуры используются специальные дыхательные упражнения в сочетании с элементами точечного массажа.

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

Мы предлагаем несколько комплексов точечного массажа и дыхательной гимнастики, которые ежедневно можно проводить в домашних условиях со своим ребенком.

**Первый комплекс.**

1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.
2. Указательными пальцами нажимать точки около ноздрей.
3. «Уколоть» указательным и большим пальцами перегородку носа.
4. Указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови.
5. Указательным и большим пальцем «лепим» уши снизу вверх.
6. Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).
7. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

**Второй комплекс.**

1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперек до нагрева. Это упражнение положительно воздействует на внутренние органы.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательным пальцем массировать точку под носом.
4. Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения
   1. губ.
5. Растирать за ушами: «примазывать уши».
6. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «М-м-м».
7. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем пушинку с руки».

**Третий комплекс.**

1. «Моем кисти рук».
2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки.
3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
6. Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «З-з-з».
7. Несколько раз зевнуть и потянуться.

После      выполнения      комплекса      можно      использовать      игровую *«Логоритмику»*- маленькую разминку для пальцев рук.

**«Замок».**

Текст         Движения

На двери висит замок,        *Ритмичные, быстрые соединения*

Кто открыть его бы смог?        *пальцев в «замок».*

Потянули,        *Руки потянуть в разные стороны.*

Покрутили,        *Движение кистями рук к себе, от себя.*

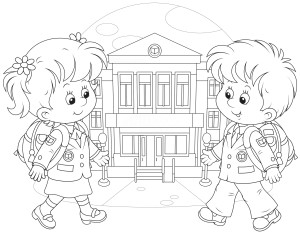
Постучали,        *Постучать друг, о друга.*

И открыли!        *Пальцы расцепить, ладони в стороны*



















Полезная ссылка - Дидактическая игра «Деревья и кустарники»: <http://ped-kopilka.ru/blogs/ana-nikolaevna-knis/didakticheskie-igry-dlja-doshkolnikov-na-temu-derevja-i-kustarniki.html>