 **Будьте здоровы!**

Уважаемые ребята и родители!

Итак, продолжаем, в период самоизоляции, узнавать секрет оздоровительного дыхания.

На прошлом занятии вы узнали: чтобы здоровье было крепким, важно чтобы еда была полезной. Тогда дети будут хорошо расти, играть, бегать, прыгать, веселиться!

**Задания для детей.**

* Покажи взрослым: как бегает собака, ходит кошка, прыгает воробей.
* Во что можно играть с мячом? Например, «Съедобное и несъедобное», тот, у кого мяч бросает его и говорит слово *помидор* - это овощ, он *съедобный*, его мы используем в пищу - *ловит мяч*. Если слово *несъедобное*, например, *стул* - ловит мяч и (молча) *передаёт его соседу справа*, тот, у кого мяч продолжает игру, говорит слово и т.д.
* Пошевели пальцами рук. А теперь пальцами ног. Поверти головой влево, вправо. Поморгай глазами. Улыбнись. Нахмурь брови. Пошевели языком.

Пальцы и руки сгибаются и шевелятся, голова вертится, глаза моргают, рот улыбается, брови хмурятся.

Бегать, прыгать, в мяч играть,

На одной ноге скакать

Плавать в море и реке

И бороться на ковре.

Для здоровья, без сомненья,

Полагается движенье.

А что помогает совершать такие движения? (***Мышцы)***. Движение развивает все мышцы. Даже когда ты спишь, мышцы работают. Во сне ты дышишь. Легкие увеличиваются и уменьшаются с помощью диафрагмы. Диафрагма - это тоже мышца. И сердце – мышца. Сердце непрерывно перекачивает кровь. Без движения мышцам становится очень плохо. Они думают, что больше тебе не нужны и засыпают.

**Выучите вместе с детьми зарядку.**

*Трали-вали, тили-тили,*

*Головою покрутили.*

*Потянули руки вверх.*

*Прочь все жалобы и стоны!*

*Ну-ка в сторону наклоны.*

*Наклоняемся к ногам.*

*Руки вверх, теперь вперед*

*Выдыхаем через рот.*

*Понимаем, опускаем,*

*Выдыхать не забываем.*

*А теперь трудней заданье:*

*Начинаем приседанье.*

*Сели –встали, сели-встали.*

*Тили-тили! Трали –вали!*

*Хорошо! Теперь все вместе*

*Начали прыжки на месте.*

*Очень славные прыжки*

*Переходим на шажки.*

Чем больше ты двигаешься, тем крепче дружба сердца и легких.

Педагог – психолог Кушвид Н.И.