

*Дорогие папы, мамы!*

*Эта памятка для вас.*

*Загляните-ка сюда*

*Другом станет вам она,*

*Так занята и умна.*



**Желаем вам удачи!**

**Занимайтесь!**

**В добрый час!**

**Физкультминутка полезна  
и нужна.**

**Здоровье**

**укрепляет,**

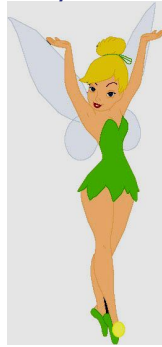
**Ребятам помогает.**



**памятка для заинтересованных родителей**

## Раз - подняться, потянуться

Раз - подняться, потянуться,  
Два - нагнуть, разогнуться,  
Три - в ладоши, три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре - руки шире,  
Пять - руками помахать,  
Шесть - на место ти...

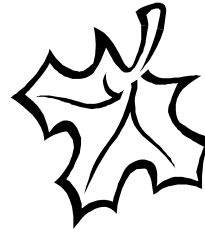


## Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг  
Кря, кря, кря.  
Полетел зеленый жук  
Ж - ж - ж.  
Гуси шеи выгибали  
Клювом перья расправляли.  
Зашумел в пруду камыш  
Ш - ш - ш  
И опять настала ти...

## Клен

Ветер тихо клен качает,  
Вправо, влево наклоняет...



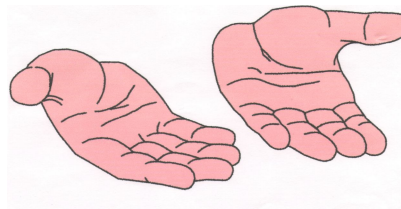
## Ветер

Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо...  
Ветерок все тише - тише,  
Деревцо все выше-выше...



## Вот помощники мои

Вот помощники мои,  
Их как хочешь поверни.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Постучали, повернули  
И работать захотели.  
Тихо все на место сели.



## Чем полезна физкультминутка?

Веселой зарядкой можно заниматься с ребенком с самого раннего возраста. В процессе такой незатейливой подвижной игры малыш знакомится со своим телом, узнает ритм и красоту слова. Веселые физминутки - прекрасная возможность для детей с пользой размяться между различными занятиями, которые требуют усидчивости и внимания.

Особенно следует уделить внимание утренней физминутке, которая с самого утра поднимает настроение малыша и готовит его к интересному, плодотворному дню.

*С уважением Альмира Айдаровна  
Ситдикова, педагог ДО*