

**Понедельник**

« \_\_\_\_ » апреля 20\_\_ г.

*Упражнения на развитие координации движений помогают контролировать мышечные рефлексy и развивают чувство равновесия.*

Начертите на земле извилистую линию. В игровой форме предложите ребёнку пройти по ней, расставив руки в стороны. Если вы играете в помещении, для «канатоходца» можно положить тесьму или верёвочку. Интересно, что не все взрослые могут выполнить на отлично это упражнение, можете посоревноваться, восстановить свои навыки. Обычно эти соревнования проходят весело.

Кто окажется ловчее? Удачи!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Вторник

«\_\_\_\_\_» апреля 20\_\_ г.

*Развитие фонематического слуха; упражнения на развитие координации движений и вестибулярного аппарата.*

*Детский фольклор.*

\*\*\*

Чики-чики-чибалочки,  
Едет Ваня на палочке,  
А Дуня в тележке  
Щёлкает орешки.

\*\*\*

Поехали, поехали  
За калёными орехами...  
С грибами,  
С орехами.

*Родители держат ребёнка на коленях, имитируя то ровную дорогу, то дорогу с ямами и канавами.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Среда**

«\_\_\_\_\_» апреля 20\_\_ г.

*Экологическая еда без консервантов.**Питание ребёнка до 1 года.***МЯСО МОЛОТОЕ**

Говядину без жира и плёнок промыть, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством кипятка и тушить до готовности. После этого мясо размельчить, добавить оставшийся крепкий бульон, посолить по вкусу и прокипятить. Сняв массу с огня положить в неё сливочное масло. Молотое мясо можно добавлять в супы, пюре и кашу.

*Говядина — 100 г, лук репчатый — 10 г, масло сливочное — 5 г, соль по вкусу.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## *Иммунитет.*

Свежий воздух и солнечный свет укрепляют детский организм (однако учтите, что до года малышу не рекомендуются прямые солнечные лучи, обязательно необходим головной убор). Ребёнок, ежедневно гуляющий зимой и летом, меньше подвержен простудным и инфекционным заболеваниям. Регулярные прогулки улучшают аппетит и укрепляют нервную систему ребёнка, он лучше засыпает и спокойнее спит.

Зимой, при отсутствии холодного ветра, рекомендуется гулять с ребёнком даже в морозную погоду (до 15 градусов). Одевать детей рекомендуется в соответствии со временем года, учитывая, что на прогулке ребёнок двигается и играет.

Пожалуйста, используйте возможность дневного сна ребёнка на свежем воздухе. Зимой ребёнок может спать в комнате при открытой форточке. За 15–20 минут до пробуждения ребёнка форточку рекомендуется закрыть. В тёплое время года чем больше ребёнок находится на свежем воздухе, тем лучше.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Пятница**

« \_\_\_\_ » апреля 20 \_\_\_\_ г.

*Взаимопонимание и уважение.*

Во многих семьях один из супругов обычно более инициативен и решителен, другой занимает выжидательную позицию. Чтобы решить свои проблемы, следует самому проявлять инициативу. Проявляйте активность, не оставайтесь в жизни наблюдателем, пассивно ожидающим, когда кто-то другой решит (или не решит) сделать первый шаг.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

