Памятка для родителей
«Игры для укрепления здоровья детей»

Автор – оформитель: Максимова Н.В.

Уважаемые мамы! Часто у вас возникает вопрос – когда заниматься с ребенком? Ведь работа и домашние хлопоты отнимают очень много времени. Предлагаем Вам игры и упражнения, которые вы легко сможете провести с ребенком на дома, кухне, не отрываясь от домашних дел.

Игры на формирования правильной осанки.

Основой профилактики и лечение нарушения осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечнососудистой системы.

Игра «В гости к мишке»

Цель игры: развитие ловкости, быстроты реакции и движений, чувства равновесия, координации зрительного и слухового анализаторов, устойчивого внимания.

Посадив игрушку - медведя на высокий кубик и сделав горку из длинной доски, положенной на гимнастическую стенку, ведущий говорит:

Маша *(имя ребенка)* и Егорка
Часто ходят к мишке с горки.

Ребенок входит на горку *(можно на игровой площадке во дворе использовать горку, только надо быть внимательным и помогать ребенку взобраться на высоту около метра)*, затем сбегает с нее и подбегает к мишке, гладит его и садится отдохнуть. Ведущему необходимо внимательно следить за осанкой ребенка.

Игра «Качели-карусели»

Цель игры: расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата.

Родители поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой - за обе ноги, и раскачивает его в выпрямленном положении со словами: «Кач, кач, качели». Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышки *(другой отпускает)* и кружится вместе с ним вправо и влево *(получаются карусели)* со словами: «Полетели карусели». Желательно игру проводить под ритмичную музыку. Игра проводится в заключительной фазе занятий, когда ребенок почувствовал усталость.

Оздоровительные игры при заболеваниях носа и горла.

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. При ритмичном, с полным выдохом носовом дыхании, лучше расслабляются дыхательные мышцы и рефлекторно

расслабляется гладкая мускулатура бронхов. При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкания губ.

Игра Совушка-сова»

Цель игры: развитие коррекции рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функций дыхания *(углубленный выдох)*.

Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день» дети - «совы» медленно поворачивают головы влево вправо. По сигналу ночь дети смотрят вперед, взмахивают руками - «крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят: «У-уффф». Повторяют два-четыре раза.

Игры при плоскостопии.

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Поэтому игры должны быть подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы.

Игра «Донеси, не урони»

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, развитие ловкости.

Оборудование: стулья, простынки.

Игроки сидят на стульях. У каждого под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги простынку и дотащить ее любым способом *(скача на одной ноге или четвереньках)* до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

Игры на кухне (развитие мелкой моторики рук).

Разве можно ребенку играть на кухне! Там опасности поджидают со всех сторон! Ножи — плита — стекло — осколки» и так далее и тому подобное. Мы ответим — можно! Можно и нужно! Предлагаемые игры развивают мелкую моторику ребенка, а от уровня развития мелкой моторики напрямую зависит умственное развитие и речь. А где развивать вкусовые рецепторы и пищевые привычки, как не на кухне? Это очень весело, интересно, познавательно и позволяет ни на минутку не расставаться с мамой,

которая не отрываясь от домашних дел, развивает своё чадо лучше любого специального центра. Важно не забывать о безопасности — научите ребенка осторожно вести себя на кухне. Для начала, каждый раз напоминайте ему об этом, а со временем это превратится в привычку и в помощь Вам будет маленький поварёнок. Сшейте фартук по росту, косынку или шапочку на волосы и вперед, к настоящим играм на кухне!

1. Игры с посудой: Наборы пластиковых мисок или цветных контейнеров, которые можно соотносить по размеру, учить цвета или слушать как гремят и шуршат в них крупы или сахар. А еще можно строить башни и мосты, города и целые страны, делать любимых героев и игрушки, вместе с ребенком попутешествуйте в его фантазиях. Да, кстати, барабаны из кастрюль еще никто не отменял. Громковато, конечно, но неимоверно весело!

2. Рисуем на манке! Вы знаете, что если водить пальчиком по подносу с манной крупой можно нарисовать всё что угодно? А дети это знают. Знают и хотят поэкспериментировать. Не отказывайтесь от такого удовольствия и Вы, обязательно попробуйте!

3. Поиграем в Золушку: Смешайте фасоль и горох и попросите Вашего маленького помощника отделить одно от другого. А как отделить рис от манки? Вооружите золушку маленьким ситечком и задание выполнено!

4.Украшаем тарелку: Нарежьте дольками или ломтиками фрукты или овощи, мясо и т. д. Попросите ребенка выложить из этого «богатства» картину, а может мамин портрет?

6. Игры с водой: Выловить редиску из миски с водой или налить молоко из бутылки в кружку, насыпать соль, сахар или пищевые красители в стакан, наблюдать и делать выводы не каждый сможет. Доверьте это Вашему малышу и любуйтесь огоньком в глазах и довольной, гордой улыбкой своего ребенка.

7. Бусы из макарон: Чем не бусины раскрашенные макароны? Украшение и для дочки и для мамы и для куклы.

8. Картины из фасоли: В размазанный по листу картона пластилин вдавливаем горошины, фасоль, рис и т. д. Благодатный материал для шедевров, которые будут радовать глаз долгие годы.

9. Зимний лес: Капустный лист может стать кисточкой для вашего ребенка. Раскрашиваем его и прикладываем к листу бумаги - если «вверх короной» - то голые ветки дерева, или осенний пейзаж, а если вниз - то роскошная зимняя ель. Осталось несколько штрихов и капустный лес готов!

Только представьте, сколько веселых игр, новых знаний и опыта ждут вас с малышом на кухне!

Источники: Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – Москва, 2006г.