



## Консультация для родителей «Оздоровительно-развивающие игры с детьми дома»

Воспитатель: Гугуян Л.В.

Дошкольный возраст – это тот возраст, когда формируется основа здоровья на все последующие годы. Оздоровительно – развивающие игры позволяют ставить и решать интересные двигательные задачи разной сложности, закрепляя достигнутый оздоровительный эффект, получать новые ощущения, вкладывать в них свои эмоции.

### 1. Игры на формирование 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, взрослый говорит:

Настя (имя ребенка) и Сережа

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. Взрослому 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.

## 2. **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 взрослым. По сигналу взрослого «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.

## 3. **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 мышечно-связочный 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.

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.

