Консультация для родителей.

«**Игры**, **которые укрепляют здоровье детей**.»

Для **укрепления здоровья детей** можно использовать разные **игры**. Но привлекать **детей** к игре надо правильно, не превращая все в нудную обязаловку и доставляя при этом малышу радость. Объяснения не должны быть очень длинными, он все равно ничего не поймет, а только запутается. Вы сами должны быть примером для ребенка, поэтому сразу включайтесь в игру.

Вы показываете упражнения, а ребенок повторяет за вами. Упражнения выполняете 4-5 раз, если ребенок легко справляется с упражнением, можно увеличить число повторов. Уже через месяц вы увидите результаты.

Каждое упражнение начинайте с вопроса: *«Во что поиграем?»*

1.»Поезд». Сначала вы изображаете поезд, ребенок – машиниста, затем меняетесь местами. *«Поезд»* идет сначала по прямой, затем обходя препятствия. Спина прямая, плечи опустите, лопатки сведите вместе, руки согните в локтях, кулаки сожмите и выполняйте энергичные возвратно-поступательные движения. Этого времени достаточно, чтобы разогреть мышцы.

2. *«Воробей»*. Вместе с ребенком понаблюдайте за поведением воробышков на улице и предложите повторить их движения дома. Прыгайте на месте на двух ногах, а затем вперед-назад. Затем отведите прямые руки назад, как крылышки у птичек это поможет сохранить правильную осанку и не сутулиться.

3. *«Велосипедист»*. Очень интересное упражнение, имитирующее езду на велосипеде. Проследите, чтобы ребенок лежал на коврике, плотно прижав лопатки к полу. Поднимите ноги и изображайте езду на велосипеде.

4.»Часы» Садитесь на пол, ноги вытянуты вперед, руки на поясе покачиваемся влево-вправо, проговаривая тик-так. Спину держите прямо.

5.»Котенок». Стоя на четвереньках, прогнитесь и откиньте голову вверх. Затем опустите голову вниз, округлите спину. Это упражнение способствует подвижности позвоночника. После этого предложите ребенку поползать на четвереньках, изображая, как котенок пьет из блюдца или оглядывается то в одну, то в другую сторону.

6. *«Непоседа»*. Это упражнение очень сложное. Поэтому поддержите ребенка за руки. Из положения стоя на коленях, ребенок садится на пол вправо, возвращается в исходное положение, а затем садится влево.

Помимо этого надо соблюдать следующие правила:

1. Постоянно следите за осанкой ребенка, предварительно научив ребенка держать спину.

2. Следите, чтобы ребенок правильно сидел за столом, когда ест, рисует или рассматривает книги. Нельзя упираться грудью в столешницу, а голову склонять к столу.

3. Приучить ребенка спать на ровной, жесткой постели.

Следите за этими правилами, а также занятие спортом и танцами дадут хорошие результаты.