**Игры для укрепления здоровья детей**

**(памятка для родителей)**

Предложенная памятка для родителей, изготовлена с целью вовлечения семьи в подготовку повышения педагогической культуры родителей в вопросах ЗОЖ, ознакомление с играми и упражнениями для укрепления здоровья малышей, распространению семейного опыта ведения здорового образа жизни.

**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»**

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.

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

**Игра «Качели-карусели»**

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.

Цель игры: расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата.

**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»**

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.

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

**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»**

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.

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

Оборудование: стулья, простынки.

**Физкультурный досуг  «Курочка с цыплятами»**

**Младшая группа**

Задачи: закреплять умение ориентироваться в пространстве; развивать ловкость, координацию в игре «Поймай комара». Воспитывать выдержку, внимание, умение реагировать на сигнал.  Создать положительно - эмоциональный настрой детей, вызвать интерес к  занятиям физическими упражнениями.

Оборудование:  накидка для курочки, маска кота, обручи по количеству детей, удочка с комаром, игрушка цыпленок.

*Перед досугом педагог прячет в зале игрушечного цыпленка.*

Педагог: Здравствуйте, ребята, сегодня мы с вами поиграем. Вы будете маленькими цыплятами, а я – вашей мамой Курочкой.

Летите скорее ко мне мои цыплятки!
Пойдемте на прогулку, на лужайку,  вставайте друг за другом. *Ходьба в колонне по одному «помахивая крыльями».*

Ой, какая лужайка красивая, травка зеленая, одуванчики желтые, как мои цыплятки!
- Задремала на солнышке мама-курочка, а цыплята - шалуны разбежались кто куда. (Бег врассыпную).
Педагог: Куд-куда, куд-куда! Ну-ка, ну-ка, все сюда!

Быстро к маме под крыло! Куд-куда вас понесло?! (В. Берестов)

Все скорей ко мне бегите,

И в колонне друг за другом идите.
Дети становятся в колонну, игра повторяется.

    Вот какие шалуны! А теперь вставайте в круг будем цыплячью зарядку делать. (дозировка 4-5  раз)
1. «ЦЫПЛЯТА МАШУТ КРЫЛЬЯМИ»
И.П.: ноги узкой дорожкой, руки опущены. Поднять  руки в стороны и опустить.

2. «ЦЫПЛЯТА ПЬЮТ ВОДУ»
И.П.: ноги узкой дорожкой, руки опущены. Наклоны  вперед, руки назад.
3. «ЛАПКАМИ ГРЕБИТЕ, ЗЕРНЫШКИ ИЩИТЕ»
И.П.: ноги узкой дорожкой, руки на поясе. Ногу вперед, назад. То же другой ногой

4.  «ЦЫПЛЯТА КЛЮЮТ ЗЕРНЫШКИ»
И.П.: основная стойка. Присесть, постучать несколько раз пальцами по полу.
5 «ЦЫПЛЯТА ЛЕТАЮТ»
И.П.: ноги вместе, руки опущены.  Прыжки на двух ногах, с взмахами руками в чередовании с ходьбой.  2раза

    Как  на лужайке воздух пахнет! Понюхайте, цыплята. (дыхательное упр: вдох носом, выдох ч\з рот).

 ПОДВИЖНАЯ ИГРА " ЦЫПЛЯТА И КОШКА ".

 Один из детей надевает маску кота. Курочка гуляет с цыплятами-детьми.

На скамейке у окошка                Кошка глазки открывает

Улеглась и дремлет кошка.         И цыпляток догоняет.

На последние слова цыплята убегают от кошки, а она пытается их догнать.

Курочка  прячет цыплят - педагог расставляет руки в стороны, цыплята бегут к курочке и прячутся под крыло.   Игра повторяется 2-3 раза

ИГРА «ЦЫПЛЯТА В ДОМИКЕ»

По  одной стороне зала раскладывают обручи на каждого ребенка.  Дети  встают в обруч «домик» по одному. По сигналу «Цыплята полетели на лужайку», дети выпрыгивают из обручей и бегают, руки в стороны. По сигналу «Цыплята домой» все играющие бегут к обручам и занимают любой обруч. После одного повторения   убирается  несколько обручей, до тех пор, пока один «цыпленок» не останется в доме.

ИГРА «ПОЙМАЙ КОМАРА»

Дети встают в круг на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру круга. Педагог находится в середине круга в руках у него «удочка»  1-1,5м с привязанным на шнуре «комаром», из бумаги. Педагог кружит шнур немного выше голов детей – комар пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: «Я поймал!»

Педагог: Ну, вот пора нам и домой возвращаться, давайте-ка я вас пересчитаю.  Ой, цыплятки мои, пока мы играли, один цыпленок куда-то спрятался! Как же мы без него домой пойдем? Давайте его найдем?
Игра малой подвижности «Найди цыпленка»

Педагог: А теперь мы из цыплят превращаемся в ребят.  Хорошо мы с вами сегодня погуляли на лужайке?  А что мы там делали?  Молодцы ребята, а теперь пора возвращаться в группу. До свидания!

Дети строятся в колонну и уходят в группу.