



Игры на формирования правильной осанки*

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.

* Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 1 года до 3 лет). - М.: ТЦ Сфера, 2003. - 96 с.

Материал подготовила
старший воспитатель
Сайтова Елена Вячеславовна

Адрес: 622022, Свердловская область, г.
Нижний Тагил, ул. Пароходная, 15.
Контактный телефон: 8(3435)24-62-66.
Адрес электронной почты:
170mdou@mail.ru

Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение детский сад «Маячок»
комбинированного вида

Детский сад № 170
комбинированного вида

«Игры для укрепления здоровья малышей»





Для Вас родители

Для ребенка во время болезни следует выбирать игры, не вызывающие большой психофизиологической нагрузки. Чтобы у детей не возникло желание ускорить темп выполнения, т. к. это может привести к перегрузкам, необходимо обращать внимание ребенка на то, как точно он выполняет действия, движения, соблюдает правила игры.

Игры, следующие друг за другом и требующие длительной сосредоточенности или направленные на развитие только одного навыка, утомляют ребенка. Игры следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали разностороннее воздействие.

Игры при плоскостопии*

Игра «Сидячий футбол»

Родители вместе с ребенком садятся на пол, на ковер, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Родитель располагается лицом к ребенку. Движением ног вперед отбросить мяч к сидящему напротив ребёнку. Он ловит его руками, а затем ногами резко откатывает мяч своему партнёру. Можно усложнить игру: ловить отбрасываемый мяч ногами; прокатывать его то одной, то другой ногой; сбивать мячом кегли, которые ставят на равном расстоянии между играющими. После игры предлагается лечь на спину, поднять руки и потянуться (поднять голову и смотреть вперед).



Оздоровительные игры при заболеваниях носа и горла*

Игра «Совушка-сова»

Родители садятся напротив ребенка.

По сигналу «день» ребенок - «сова» медленно поворачивает голову влево вправо. По сигналу «ночь» ребенок смотрит вперед, взмахивает руками - «крыльями».

Опуская их вниз, протяжно, без напряжения

произносит: «У-уффф». Повторяют два-четыре раза. Игра проводится для развития коррекции рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функций дыхания (углубленный выдох).

