

## **Игры, в которые можно играть дома с пользой для здоровья**

Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка можно весело и интересно в домашних условиях.

**Гимнастика пробуждения** способствует постепенному включению основных групп мышц, положительному эмоциональному настроению на текущий день. Каждое утро малыша трудно поднять с постели. Этот процесс можно сделать приятным как для родителя, так и для ребенка.

Утром аккуратно уберите одеяло в сторону. Поглаживая руки, спину, грудь, спокойным, доброжелательным тоном попросите ребенка открыть глаза. Ребенок просыпается, но все еще нежится в постели.

Проведите с ним простые упражнения.

1. «Мы просыпаемся». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево - вправо (5 раз).
2. «Мы - пушинки». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п. (5 раз).
3. «Мы – гимнасты». И. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей (3 раза).
4. «Снегопад». И. п.: стоя возле кровати. Медленные приседания с опусканием рук вниз (3 раза).
5. «Мы танцуем». И. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Кружение на месте на носках (2 раза в одну сторону, 2 раза в другую).
6. «Трубач». И. п.: сидя, кисти сжаты в кулак, подняты вверх. Медленный выдох в громким произнесением «пф-ф-ф-ф» (4 раза).
7. «Волшебные дорожки». Ребенок идет сначала на носочках, а затем на пяточках по волшебной дорожке, выложенной на полу из двух шнуров, скакалок или веревок.

Предложите ребенку пройти сначала по мокрой пеленке, а затем по сухой. Очень полезна для профилактики плоскостопия ходьба по корригирующим дорожкам.

## **Игры для профилактики плоскостопия**

1. «Соберем карандаши». Рассыпьте карандаши на полу. Предложите вашему ребенку их поднять, но не руками, а пальчиками ног. Каждый карандаш отдельно.
2. «Соберем бусины». Рассыпьте мозаику или бусы на полу. Предложите ребенку собрать их пальчиками ног. Можно усложнить задание, попросив собрать предметы только определенного цвета, формы.
3. «Поймай рыбку». В таз или ванну налейте воду, туда опустите рыбок или другие игрушки. Попросите детей их поймать.

## **Упражнения при вальгусной деформации стоп**

1. Ходьба на высоких носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на внешней стороне стопы.
4. Ходьба с зажатым между ног мячом.
5. Катание стопами массажного мяча.

6. Бросание массажного мяча стопами (и. п. – сидя на полу).
7. Приседания по-турецки (и. п. – сидя, скрестив ноги. Мама держит ребенка за руки и помогает ему встать (10-15 раз).
8. Ходьба по гимнастической палке (пятки на полу).

### ***Игры-упражнения для профилактики нарушений зрения***

Упражнения проводятся 5-7 минут. Родитель и ребенок сидят друг напротив друга.

1. «Рассмотрим маму (папу)». Родитель должен сесть на расстоянии вытянутой руки ребенка и предлагает ему рассмотреть свое лицо. Посмотреть на лоб, прическу, подбородок, шею, на левое ухо, затем на правое. Далее родитель подсаживается ближе, и упражнение повторяется снова.
2. «Моргалки». В течение минуты, глядя друг на друга моргать обоими глазами синхронно, затем попеременно левым и правым глазом.

### ***Игры для выработки правильной осанки***

1. «Грузовик». Ребенок – это грузовик, родители – башенный кран, игрушки – груз. Башенный кран поднимает груз и кладет на машину. Машина (ребенок на четвереньках, на спине игрушка) увозит груз на стойку.
2. Мама кладет на голову ребенку, например книгу. Ее нельзя поддерживать руками. Сначала ребенок учится держать ношу на голове, а потом пробует ходить с ней.

### ***Упражнения на расслабление, релаксацию***

Способствуют снятию мышечного и эмоционального напряжения, переходу от подвижной к более спокойной деятельности или отходу ко сну.

Звучит спокойная музыка. Ребенок ложится на ковер. Мама делает ребенку массаж спины с помощью маленького мячика. Если не массажного мячика, можно делать легкие поглаживающие движения. Время выполнения – 3 минуты.

Все предложенные игры просты и доступны для выполнения. Главное, чтобы родители всегда находили время для игры вместе с детьми.

Литература:

Журнал «Дошкольное воспитание», №7/2017, с. 53