Играй, да силенок набирай!

Составитель:
Колышева Елена Викторовна,
руководитель физ. воспитания
МБУ «Центр ППМС «Ресурс»

Ничто так не ослабляет детский организм,
как физическое бездействие.

Уважаемые родители! Если ваш ребенок ослаблен, часто беспокоят простудные заболевания, то есть замечательное средство, которое поможет малышам быстро набраться сил, избавиться от частых респираторных заболеваний и вновь стать здоровыми. Это веселые подвижные игры, которые необходимо проводить систематически.

Игра «Веселая переменка»
Каждая строчка сопровождается движениями.

Волны плещут в океане,
Что там видится в тумане?
Это мачты кораблей, -
Пусть плывут сюда скорей!
Мы по берегу гуляем,
Мореходов поджидаем,
Ищем ракушки в песке
И сжимаем в кулаке.
Чтоб побольше их собрать,
Надо чаще приседать.
Сядем дружно на песок
И продолжим наш урок!

Игры на развитие дыхания

Правильное дыхание – основа здоровья. Неправильное дыхание может отразиться на общем состоянии организма, ведь именно кислород питает все системы и органы человека, приводит их в действие. Лучшим способом развития дыхания для ребёнка является - игра.

Игра «Оркестр»

Малыш принимает на себя роль музыканта. Для этого необходимо выбрать духовой «инструмент» (труба, флейта, дудочка) и попытаться сымитировать игру на нём. Сжимаем руки в кулаки, прижимаем их к губам, располагая один перед другим, и дуем! Выдох нужно делать на какой-то шипящий звук, например, «с» или «ш». Кроме того, можно использовать буквосочетания «пф» и «пр». Задача малыша состоит в том, чтобы сделать выход максимально длинным и ровным.

Игра «У кого шарик выше»

На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и подпрыгнув, подуть на шарик. У кого шарик отлетел дальше, то и побеждает.

Игра «Пузырь лопнул»

Ребенок «надувает шарик», широко разводя руки в стороны, глубоко вдохнув, выдыхает его в воображаемый шар через рот «ф-ф-ф», медленно соединяя ладоши. По хлопку взрослого шар лопается – дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух, дети произносят звук «ш-ш-ш». Шарик надуваем 2 -3 раза.

Игры на профилактику плоскостопия

Плоскостопие чаще всего встречается у детей, развитых физически недостаточно. 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.

Игра «Уберём игрушки»

Пальцами ног собрать мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов» в определённое место, выигрывает тот, кто больше соберет.

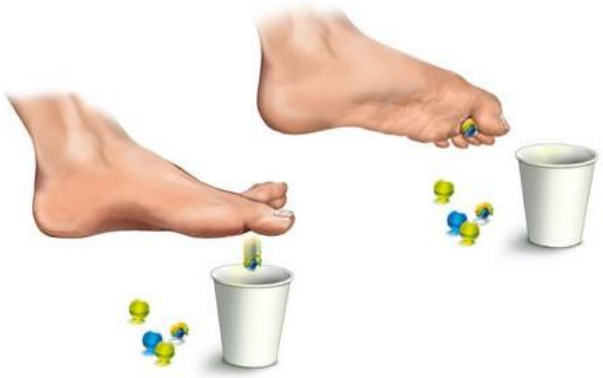
Игра «Башенка».

Сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку. Выигрывает тот, кто построит башенку быстрее и ровнее.

Игра «Сварим компот для куклы Даши»

Невысокие мисочки, желуди, косточки от слив.

Дети перекладывают пальцами ног предметы с пола в мисочку. Выигрывает тот, кто выполнит задание быстрее.



Игры на формирования правильной осанки

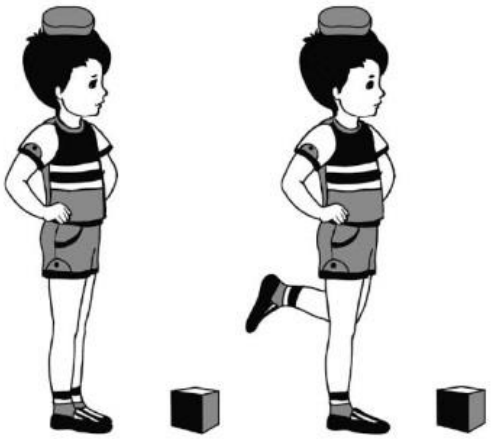
Основой профилактики и лечение нарушения осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника.

Игра «Деревья растут»

Ребенок изображает дерево. Пальма - руки подняты вверх ладошками, плавно покачиваем руками. Елочка - руки вниз и в стороны, напряженные. Дуб большой - расставляем ноги по шире, руки поднимаем вверх, согнув в локтях. Но сначала деревце маленькое - садимся на карточки. Но вот оно растет выше и выше – поднимаемся вверх и тянемся на носочках.

Игра «Ходим в шляпах»

Ребенок на голову кладет предмет (книга, мешочек с песком) и передвигаются по комнате, сохраняя правильное положение тела (спина прямая, смотрит вперед, голову не опускает).



Игра на расслабление мышц туловища,
улучшение вестибулярного аппарата

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.

Игра «Шалтай - болтай»

Ребенок стоят в расслабленной позе, руки свободно свисают. Под текст, который произносит взрослый корпус поворачивает вправо-влево (руки должны болтаться свободно, как у «тряпочной куклы»).

Шалтай - болтай сидел на стене,

Шалтай - болтай свалился во сне!

Будьте здоровы!