**Памятка для родителей**

**«Игры для укрепления здоровья малышей» ноябрь 2018 год.**

«Ничто так не ослабляет

детский организм, как

физическое бездействие».

   Мы хотим посоветовать Вам игры, которые помогут  вашим детям в целом укрепить свой  организм  и сделать его менее подверженным риску различным  заболеваниям.

**Игры на развитие дыхания.**

Правильное дыхание – основа основ. 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"**

Цель игры: улучшение функций дыхания, повышение тонуса.

Оборудование: игрушечные музыкальные инструменты

Ход игры:предложите малышу примерить на себя роль музыканта! Для этого необходимо выбрать духовой «инструмент» (труба, флейта, дудочка) и попытаться сымитировать игу 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»**

Цель игры: улучшение функций дыхания, повышение тонуса.

Оборудование: воздушный шарик

Правила: 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»**

Цель игры: формирование углубленного дыхания.

Правила: 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.

**Игра «Раз - ступенька, два - ступенька...»**

Оборудование: лестница

Цель игры: усиление работы органов дыхания, сердечно - сосудистой системы.

Ход игры: Одним концом положите лестницу на землю, а другим - на невысокое возвышение. А теперь - вперед, перешагивая через перекладины. С каждой новой ступенькой ногу надо поднимать все выше и выше - это нелегко, но зато развивает ловкость. Когда ваш малыш будет преодолевать это препятствие с легкостью - усложните задание. Предложите не перешагивать через перекладины, а перепрыгивать, опираясь двумя руками за лестницу

**Игры на профилактику  плоскостопия.**

Плоскостопие чаще всего встречается у детей развитых физически недостаточно. 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.

**Игра «Уберём игрушки»**

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

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

**Игра «Башенка».**

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп,

развитие ловкости.

Оборудование: кубики.

Правила: сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку. Выигрывает тот, кто построит башенку быстрее и ровнее.

**Игра «Сварим компот  для куклы Даши».**

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

Оборудование**:** невысокие мисочки, желуди, косточки от слив.  
Правила: 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 «Качели-карусели»**

Цель игры: расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата.

Правила: 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 «Деревья растут»**

Цель игры: укрепление  позвоночника.

Правила: ребенок изображает дерево. Пальма - руки подняты вверх ладошками вниз, плавно покачиваем руками. Елочка - руки вниз и в стороны, напряженные, ладошки подняты вверх. 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.

Подготовила: воспитатель Громадина А.А.