



Для вас, родители! Игры по оздоровлению дошкольников.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Нарушение осанки — частый спутник многих хронических заболеваний.

Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Основа профилактики и лечения нарушений осанки — общая тренировка организма ребенка.

В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечнососудистой системы.

«ХОДИМ В ШЛЯПАХ» (3 - 7 лет)

Детям кладут на голову легкий груз («шляпы») — мешочек с песком или дощечку, колесико от пирамиды и т.д. Проверив их осанку, взрослый дает команду шагать. Дети должны ходить обычным шагом, сохраняя правильную осанку. Для 5 — 6 - летних детей можно усложнить игру — предложить потанцевать; пройти по извилистой линии, начерченной на полу мелом; по гимнастической скамейке; переступать через разные предметы на полу.



Выигрывает тот, у кого шляпа ни разу не упала и при этом не была нарушена осанка.

«ФИЛИНЫ И ВОРОНЫ» (3 - 7 лет)

Взрослый предлагает детям принять исходное положение, сидя на пятках, ладони на бедрах, спина прямая, плечи слегка отведены назад, глаза закрыты. «Это филины спят на суках деревьев — грациозные, сильные птицы, которые днем спят, а ночью летают». По команде «ночь!» дети встают с прямой спиной, произнося «уф...уф», и «летают» в разных направлениях, взмахивая «крыльями». По команде «день!» дети принимают исходное положение (взрослый наблюдает за их осанкой). Дети, которые не приняли правильную осанку, превращаются в ворон, но продолжают играть, чтобы снова превратиться в филинов.

«ЕЛОЧКА» (4 - 7 лет)

По сигналу взрослого дети разбегаются. Ребенок-водящий через 30 с - 1 мин; бежит за ними, пытаясь

их запятнать.

Спасти можно, плотно прижавшись к стене пятками, голенью, ягодицами, лопатками, плечами, затылком; руки в стороны и вниз, ладони — вперед, пальцы расставлены. Это «елочка». Тот, кто принял неправильную осанку



или не добежал до стены, становится водящим.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ 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.

«СИДЯ ПО ТУРЕЦКИ» (2 - 7 лет)

Дети сидят на ковре, ноги по-турецки, наружные края стоп одинаково ровно опираются о пол. Нужно встать, придерживаясь за какую-нибудь опору или с помощью взрослого, или ребёнка постарше; ноги должны быть прямыми (скрестно) и стоять надо на наружных краях стоп. Так же сесть; тяжесть туловища равномерно распределена на обе ноги, на наружные края стоп.



«СИДЯЧИЙ ФУТБОЛ» (3 - 7 лет)

Дети сидят на полу, на ковре, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой. Движением ног вперёд 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.

«НУ-КА, ДОНЕСИ!» (4 - 7 лет)

Дети сидят на стульчиках. У каждого ребёнка под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и перенести его с одного места на другое. То же повторить другой ногой. Можно усложнить игру: дотащить простынку любым способом (скача на одной ноге или четвереньках) до противоположного конца помещения. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

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.

«СОВУШКА-СОВА» (3 - 7 лет)

Дети садятся полукругом перед взрослым. По сигналу взрослого «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).

