



Игры для укрепления здоровья малышей

Памятка для родителей

г. Усть-Каменогорск 2022-23 уч.год

Памятка для родителей «Игры для укрепления здоровья малышей»

Предложенная памятка для родителей, изготовлена с целью вовлечения семьи в подготовку повышения педагогической культуры родителей в вопросах ЗОЖ, ознакомление с играми и упражнениями для укрепления здоровья малышей, распространению семейного опыта ведения здорового образа жизни.

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, улучшение функций дыхания, сердечнососудистой системы.

Игра «В гости к мишке»

Посадив игрушку - медведя на высокий кубик и сделав горку из длинной доски, положенной на гимнастическую стенку, ведущий говорит:

Маша (*имя ребенка*) и Егорка
Часто ходят к мишке с горки.

Ребенок входит на горку (*можно на игровой площадке во дворе использовать горку, только надо быть внимательным и помогать ребенку взобраться на высоту около метра*), затем сбегает с нее и подбегает к мишке, гладит его и садится отдохнуть. Ведущему необходимо внимательно следить за осанкой ребенка.

Цель игры: развитие ловкости, быстроты реакции и движений, чувства равновесия, координации зрительного и слухового анализаторов, устойчивого внимания.

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.

Цель игры: расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата.

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.

Игра Совушка-сова»

Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «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*).

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.

Игра «Донеси, не урони»

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

Оборудование: стулья, простынки.

Игроки сидят на стульях. У каждого под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги простынку и дотащить ее любым способом (*скача на одной ноге или четвереньках*) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой.

Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

*У ребенка есть страсть к игре,
и ее надо удовлетворять.*

*Надо не только дать ему вовремя поиграть,
но и пропитать игрой всю его жизнь.*

А. Макаренко

Дети раннего возраста любят играть с игрушками, бытовыми предметами. Сначала они играют в одиночку, но с полутора лет их все чаще привлекают игры со сверстниками. В процессе игры дети приобретают новые знания и навыки, познают окружающий мир, учатся общаться.

Что даёт ребёнку игра:

- удовольствие;
- знакомство с нормами, правилами жизни;
- общение со сверстниками;
- возможность выразить свои эмоции;
- внутреннюю свободу: играю, где хочу, с кем хочу, сколько хочу, чем хочу.

Классификация игр, необходимых для развития детей раннего возраста

Сенсорные игры. Сенсорика — от лат. *sensus* — чувство, ощущение. Эти игры дают опыт работы с самыми разнообразными материалами: песком, глиной, бумагой. Они способствуют развитию сенсорной системы: зрения, вкуса, обоняния, слуха, температурной чувствительности. Все органы, данные нам природой, должны работать, а для этого им необходима «пища».

Моторные игры (бег, прыжки, лазание) Моторика — двигательная активность. Не всем родителям нравится, когда ребёнок бежит по квартире, залезает на высокие предметы. Безусловно, прежде всего, надо подумать о безопасности ребёнка, но не стоит запрещать ему, активно двигаться.

Игра – возня. Это ещё одна разновидность игр, необходимых для развития ребенка раннего возраста. Взрослые часто запрещают подобные игры, считая их слишком шумными и не приносящими пользы. Но даже такая незамысловатая игра, как «куча мала», учит детей взаимодействию друг с другом, умению управлять своим телом, выплескивать эмоции. Чтобы ребенок получил опыт игры-возни, папы могут «померяться» с ним силой. Ребенок от подобного общения придет в восторг, а, кроме того, научится принимать и победу и

поражение. Скорее всего, будет доволен и папа.

Именно от года до трех лет у детей формируется образ «телесного Я», они начинают осознавать свое тело, учатся управлять им. Пусть ребенок знакомится с окружающим миром: шупает, смотрит, нюхает, кувырывается.

Языковые игры. Это эксперименты со словами, звуками. Иногда дети доводят родителей до иступления, выкрикивая в течение дня одну и ту же бессмысленную фразу. Лучше подключиться к игре, например, добавить несколько рифмующихся слов.

Ролевые игры. Они начинают привлекать детей ближе к 2,5 годам. И еще раньше дети начинают кормить кукол, укладывать их спать, ну точь-в-точь как мама. Это

зеркальное отражение поведения взрослых позволяет родителям узнать, как воспринимают их дети. Выбирая игру для ребенка, надо следовать главному принципу: игра должна соответствовать возможностям ребенка, быть для него привлекательной.

Сенсомоторное развитие ребенка

Почему акцент в выборе игр для детей раннего возраста стоит делать на сенсорные и моторные игры? Сенсомоторный уровень является базовым для дальнейшего развития высших психических функций: восприятия, памяти, внимания, воображения, мышления, речи.

Двигательная активность развивается в определенной последовательности: противостояние силам гравитации (ребенок поднимает голову, переворачивается на бок, на живот), ползание, лазание, ходьба, бег. Например, необходимый этап двигательного развития — ползание. В процессе освоения ползания формируются:

- зрительно-моторная координация, определяющая впоследствии манипуляцию с предметами, рисование, письмо;
- межполушарное взаимодействие — координация работы левой и правой частей тела, что теснейшим образом связано с развитием мышления и речи ребенка;
- ориентация в пространстве;
- чувство равновесия.

Формирование и закрепление любых телесных навыков предполагает востребованность извне восприятия, эмоций, процессов саморегуляции (если не чувствуешь рук и ног, то как ими можно управлять?). Первичные движения ребенка — хватание, сосание, ползание, лазание — базируются на рефлексах. А началом рефлекса является сенсорная стимуляция: зрительная (ребенок увидел), тактильная (пощупал), звуковая (услышал).

Сенсомоторное развитие возможно лишь при взаимодействии ребенка со взрослыми, которые обучают его видеть, ощущать, слушать и слышать, т.е. воспринимать окружающий предметный мир.

Ведущая деятельность детей 1—3 лет — предметно-игровая. То, как взрослый играет с ребенком, каким жизненным опытом его обеспечивает, существенно влияет на эмоциональное развитие, способности к учебе и умение приспосабливаться к взрослой жизни.

Несформированный первично сенсомоторный базис приводит к повышению энергозатрат психики. Если задача, предлагаемая ребенку социумом, опережает физиологические возможности ребёнка, происходит энергетическое обкрадывание. Это плохо сказывается на процессах, развивающихся в данный момент времени. Ярким примером неадекватного распределения церебральной (мозговой) энергии является ранее (в 2-3 года) обучение ребёнка буквам и цифрам. Реакция (иногда отсроченная по времени) может сказаться в эмоциональных нарушениях, склонности ребёнка к частым заболеваниям, в аллергических явлениях, элементах логоневроза навязчивых движениях.

Отстающие в моторном развитии дети медлительны, тонкие дифференцированные движения удаются им с трудом, переключаемость и последовательность движений нарушены. Они с запозданием начинают захват игрушки, долго осваивают пинцетный захват предмета двумя пальцами, начинают ходить позже обычного срока.

Сенсорные игры

Игры с водой.

1. Выливаем, наливаем, сравниваем:

- сколько маленьких стаканчиков поместится в большую бутылку;
- наполнить бутылку до половины — она будет плавать;
- налить бутылку доверху — она будет тонуть;
- «фонтан» из бутылки.

2. Кидаем в воду все подряд (металл, дерево, резину, пластмассу бумагу, губки):

- тонет — не тонет;

- вылавливаем игрушки;
- «дождь» из губки.
- 3. эксперименты с подкрашенной водой: прозрачная – не прозрачная.
- 4. Лёд. Знакомим ребёнка с разной температурой: - холодно – тепло – горячо.
растворяется – не растворяется, тает – не тает.
- 5. Создаем воронку: дуем в воду через трубочку.

Игры с тестом

Способствуют развитию мелкой моторики, процессов ощущения, расслабляют ребенка, снимают эмоциональное напряжение. Детям предлагается несколько комочков из цветного теста (красный, синий, желтый).

1. Пальчики шагают по лепешке (подушечки пальцев быстрыми движениями надавливают на середину и края лепешки).
2. На плоскую картинку из теста кладут ладошку, надавливают на тыльную сторону ладони.
3. Большим пальцем надавливают в середине лепешки.
4. Лепешку украшают горохом, фасолью.
5. Ребенку дают комочек теста оранжевого цвета «Лепим колобок» — раскатываем между ладонями шар, дети проговаривают: «Колобок, колобок, румяный бок».
6. Детям предлагают приклеить колобку глазки, рот, нос из фасоли.
7. Строят пирамидку, скрепляют шарики или кубики кусочками теста. Нанизывают шарики из теста на палочку, карандаш.

Моторные игры

Пальчиковая гимнастика (игры и упражнения по развитию мелкой моторики).

1. Делайте упражнения с массажным шариком (из су-джок терапии), грецкими орехами, шестигранными карандашами, желательно сопровождаемые стихотворным текстом. Длительность упражнений 2-3 мин (в зависимости от возраста). Одно упражнение повторяется 4—6 раз; пальцы левой и правой рук следует нагружать равномерно (упражнение выполняется сначала правой, потом левой рукой, затем двумя одновременно); после каждого упражнения нужно расслаблять пальцы рук (потрясти кистями).
2. «Танцуйте» пальцами и хлопайте в ладоши.
3. Занимайтесь с детьми мозаикой, играми с мелкими деталями, мелкими игрушками, счетными палочками.
4. Попробуйте технику рисования пальцами. Добавьте в краски соль или песок для эффекта массажа.
5. Организуйте игры с водой, тестом. █
6. Давайте детям лущить горох и чистить арахис.
7. Мытье посуды и уборка стола после еды — прекрасная возможность потренировать мелкие пальцевые мышцы.

Консультация для родителей «Игры на кухне для малышей»

«Разве можно малышу играть на кухне! Там опасности поджидают со всех сторон! Ножи — плита — стекло — осколки» и так далее и тому подобное. Мы ответим — можно! Можно и нужно! Предлагаемые игры развивают мелкую моторику малыша, а от уровня развития мелкой моторики напрямую зависит умственное развитие и речь. А где развивать вкусовые рецепторы и пищевые привычки, как не на кухне? Это очень весело, интересно, познавательно и позволяет ни на минутку не расставаться с мамой, которая не отрываясь от домашних дел, развивает своё чадо лучше любого специального центра. Начнем с того, что не молчим. Самым маленьким деткам, с самого рождения, рассказываем и показываем любое свое действие (я беру ложку, я мешаю суп, накрываю кастрюлю крышкой), а еще пойте, читайте стихи, главное весело и с энтузиазмом. Общение развивает речь малыша и очень хорошо обогащает его активный и пассивный словарь. Даем пробовать пищу — пюре, кусочек котлетки, кусочек фрукта. Попросите оценить его вкус, аромат. Понравилось ли или нет? Почему и как исправить? Научите ребенка угадывать продукт с закрытыми глазами, только по вкусу.

Детям постарше можно давать поручения почистить яйца, подать необходимые продукты или посуду. Детки растут — задания усложняются — помыть ложки, открыть воду, лепить пирожки или вырезать печенье.

Важно не забывать о безопасности — научите малыша осторожно вести себя на кухне. Для начала, каждый раз напоминайте ему об этом, а со временем это превратится в привычку и в помощь Вам будет маленький поварёнок. Сшейте фартук по росту, косынку или шапочку на волосы и вперед, к настоящим играм на кухне!

1. Игры с посудой. Наборы пластиковых мисок или цветных контейнеров, которые можно соотносить по размеру, учить цвета или слушать как гремят и шуршат в них крупы или сахар. А еще можно строить башни и мосты, города и целые страны, делать любимых героев и игрушки, вместе с ребенком попутешествуйте в его фантазиях. Да, кстати, барабаны из кастрюль еще никто не отменял. Громковато, конечно, но невероятно весело!

2. Рисуем на манке! Вы знаете, что если водить пальчиком по подносу с манной крупой можно нарисовать всё что угодно? А дети это знают. Знают и хотят поэкспериментировать. Не отказывайтесь от такого удовольствия и Вы, обязательно попробуйте!

3. Поиграем в Золушку. Смешайте фасоль и горох и попросите Вашего маленького помощника отделить одно от другого. А как отделить рис от манки? Вооружите золушку маленьким ситечком и задание выполнено!

4. Украшаем тарелку. Нарезьте дольками или ломтиками фрукты или овощи, мясо и т. д. Попросите ребенка выложить из этого «богатства» картину, а может мамин портрет?

6. Игры с водой. Выловить редиску из миски с водой или налить молоко из бутылки в кружку, насыпать соль, сахар или пищевые красители в стакан, наблюдать и делать выводы не каждый сможет. Доверьте это Вашему малышу и любуйтесь огоньком в глазах и довольной, гордой улыбкой своего ребенка.

7. Бусы из макарон. Чем не бусины раскрашенные макароны? Украшение и для дочки и для мамы и для куклы.

8. Картины из фасоли. В размазанный по листу картона пластилин вдавливаем горошины, фасоль, рис и т. д. Благодатный материал для шедевров, которые будут радовать глаз долгие годы.

9. Зимний лес. Капустный лист может стать кисточкой для вашего ребенка.

Раскрашиваем его и прикладываем к листу бумаги - если «вверх короной» - то голые ветки дерева, или осенний пейзаж, а если вниз - то роскошная зимняя ель. Осталось несколько штрихов и капустный лес готов!

Только представьте, сколько веселых игр, новых знаний и опыта ждут вас с малышом на кухне!