***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 выражать 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 бегает 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: щупает, смотрит, нюхает, кувыркается.

***Языковые игры****.*Это эксперименты со словами, звуками. Иногда дети доводят родителей до исступления, 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 аллергически 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.