**Памятка для родителей**

**«Оздоровительно-развивающие игры с детьми дома»**

Предложенная памятка для родителей, разработана 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.

**«Разминка для пальчиков»**

Хорошее воздействие оказывает массаж пальчиков. Важно особо тщательно массировать их кончики, применяя винтообразные движения по воздуху то в одну, то в другую сторону. Каждый пальчик массируется до десяти раз.



**Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Не- болейка»**

* Чтобы горло не болело (поглаживать ладонями шею),
* Мы погладим его смело (мягкими движениями сверху вниз).
* Чтоб не кашлять, не чихать (указательными пальцами растирать крылья носа),
* Надо носик растирать.
* Лоб мы тоже разотрем (прикладывать ко лбу ладони «козырьком»),
* Ладошку держим козырьком (и растирать лоб движениями в стороны).
* Вилку пальчиками сделай (разжать указательные и средние пальцы),
* Массируй ушко, ты умело (растирать пальцами точки за и перед ушами).
* Знаем, знаем — да-да-да (потирать ладони друг о друга),
* Нам простуда не страшна.

**Точечный массаж для детей в стихах «Солнышко» позволяет легко и быстро избавиться от насморка и заложенности носа:**

* Солнце утром рано встало (поднять руки вверх, потянуться)
* Всех детишек приласкало (сделать руками «фонарики»).
* Гладит грудку (массировать «дорожку» на груди снизу вверх),
* Гладит шейку (поглаживать шею большими пальцами сверху вниз),
* Гладит носик (кулачками растирать крылья носа),
* Гладит лоб (проводить пальцами по лбу от середины к вискам),
* Гладит ушки (растирать ладонями уши),
* Гладит ручки (растирать ладони).
* Загорают дети. Вот (поднять руки вверх).

**Игра Совушка-сова»**

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)*.

**Игры на формирования правильной осанки**

**« Послушный мячик»**

Цель: формировать правильную осанку; тренировать слаженность и координацию движений.

Оборудование: мячи диаметром 25—30 см.

Лёжа на спине, зажать мяч между стоп, руки вверху, кисти в замок. Повернуться на живот, не выронив мяч (повторить 4—6 раз в каждую сторону). Плечи при этом желательно удерживать прижатыми к полу.

Выигрывает тот, кто меньше всего ронял мяч.

*Методические указания*. Такие упражнения с поворотами (скручиваниями позвоночника) необходимо делать в медленном темпе с ощутимым напряжением мышц..

 **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.

**Игры при плоскостопии**

**Сидя по–турецки.**

Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног.

Дети сидят по-турецки рядом с гимнастической стенкой. Встают, придерживаясь за опору, ноги скрестно. Нужно постоять на наружных краях стопу. Сесть. При повторении упражнения – вреди другая нога.

**Загрузи машину**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Дети, стоя в шеренге по очереди ( руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног палочки от начала к концу и обратно ( можно в 2 шеренгах).

 **Игра «Донеси, не урони»**

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.

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