

Практикум для родителей в онлайн-формате
**«Оздоровительно-развивающие игры
с детьми в домашних условиях»**

воспитатель по физической культуре

Полеева А. В.

Дата проведения: 26.11.2021

г. Ставрополь

Цель: дать родителям знания о значении оздоровительно-развивающих игр в развитии ребенка; познакомить с играми и упражнениями для укрепления здоровья детей. Привлечь внимание к распространению семейного опыта ведения здорового образа жизни.

План практикума

1. Игры на формирование правильной осанки
2. Оздоровительные игры при заболеваниях дыхательной системы
3. Оздоровительные упражнения для горла
4. Игры для профилактики плоскостопия
5. Рассказы родителей из опыта семейного воспитания «Игры в семье».

Дошкольный возраст - самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Это тот возраст, когда формируется основа здоровья на все последующие годы. Оздоровительно-развивающие игры позволяют ставить и решать интересные двигательные задачи разной сложности, закрепляя достигнутый оздоровительный эффект, получать новые ощущения, самозабвенно вкладывать в них свои эмоции. Эти игры создают дополнительную обучающую ситуацию.

Оздоровительно — развивающие игры для дошкольников:

1. Соревновательные игры — это игры, в которых можно выявить победителя в индивидуальных или командных соревнованиях. Это игры: игры - эстафеты, связанные с их физической подготовленностью. Поощряется точное выполнение правил и соблюдение принципов честной игры в действиях. А проигравший должен знать, что тот, кто учится проигрывать - побеждает.

2. Кооперативные игры — игры сотрудничества, в которых может условно присутствовать командное соперничество. При проведении таких игр учитывают не личные достижения отдельных участников, соревнующихся друг с другом, а достижения команд или всех участников, объединённых в единую команду.

3. Несоревновательные игры - игры, в которых отсутствует разделение Участников на соперничающие команды. В этих играх всемерно поощряются рыцарское поведение, красота действий и поступков, взаимопомощь, творчество, фантазия, юмор, что ориентирует детей на сотрудничество, исключает проявление агрессивности. «Ножки — сороконожки» - прыгать вперёд, поддерживая друг друга. Игра - единственная всепоглощающая и самая любимая деятельность ребенка, имеющая место во все времена и у всех народов. Разнообразие детских игр безгранично. Игра позволяет ребенку удовлетворять многие потребности потребность в развлечении, удовлетворении любопытства, выплескивании накопившейся энергии, получении новых ощущений, самоутверждении.

Игра способствует развитию сенсорных способностей и физических навыков, раскрывая возможности для того, чтобы ребенок расширял и совершенствовал приобретенные ранее умения.

Кроме того, игра требует от ребенка проявления таких качеств, как инициативность, общительность, способность координировать свои действия с другими игроками.

Особое место подвижные игры занимают в комплексной программе лечебной физической культуры для детей с различными заболеваниями и отклонениями в состоянии здоровья. Подобные игры получили самые разнообразные названия — лечебные игры, игротерапия (используемое чаще психотерапевтами:), оздоровительно-развивающие игры.

Оздоровительно-развивающие игры позволяют ставить и решать интересные двигательные задачи разной сложности, закрепляя достигнутый оздоровительный эффект, получать новые ощущения, самозабвенно вкладывать в них свои эмоции.

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.

Значение игр:

- укрепляют опорно-двигательный аппарат;
- усилят мышечный «корсет» позвоночника;
- улучшают функций дыхания, сердечно-сосудистой системы.

В процессе проведения подвижных игр надо добиваться:

- тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении;
- правильной ходьбе (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят).

Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Игровые упражнения чередуются с дыхательными.

Приобретение правильной осанки — длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Некоторые ограничиваются замечанием: «Не горбись!» — это ошибка, так как бессознательно человек частицу «не» обычно не воспринимает. Нужно давать позитивные формулировки («иди прямо», «выше подбородок») и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение. А лучше всего чаще играть в игры на развитие осанки. В более старшем возрасте хорошую осанку можно развить в танцевальном кружке или балетной школе.

1. Роботы

Цели игры:

- развитие чувства правильной позы;
- укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры.

Объявляется конкурс на лучшего «робота» — кто правильно выполнит задание ведущего. Подойти к стенке без плинтуса и принять правильную осанку: руки опущены. Затылок, лопатки, ягодицы, пятки плотно касаются стены. Голова

удерживается прямо, взгляд устремлен вперед, губы сомкнуты, плечи слегка опущены, на одном уровне, лопатки сведены; передняя поверхность грудной клетки развернута, живот слегка подтянут, ягодицы напряжены, колени выпрямлены. Скользя по стене тыльной стороной кистей, слегка поднять руки, пальцы разведены и напряжены. В этой позе отойти на 3-4 шага вперед от стены (поза напряженная), руки свободно опустить, но все туловище и голову держать прямо (будто «аршин проглотил»). Пройти 1-2 раза по комнате, сохраняя правильную осанку. Выигрывает игрок, лучше всех выполнивший все задания.

2. Волшебные слова

Цель игры:

- развитие памяти, внимания, координации, умения сохранять равновесие.

Ход игры.

Игроки идут по кругу и делают движения, соответствующие зашифрованным командам ведущего. На слово «земля» становятся на колени, опустив голову и руки. По команде ведущего продолжают движение по кругу. На слово «лес» останавливаются и отставляют опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На слово «небо» останавливаются и поднимают руки вверх, соединяя их над головой.

Игрок, который ошибся, выходит из игры. В начале игры команды двигаются через 6—10 секунд, а затем постепенно темп ускоряется до 3-5 секунд.

Советы взрослым. Следите за правильностью осанки при выполнении движений.

3. Восточный носильщик

Цели игры:

- развитие координации движений, равновесия;
- укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Необходимые материалы. Поднос или книга, кубик.

Ход игры. Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

4. Юные балерины и танцоры

Цель игры:

- развитие равновесия и координации движений.

Необходимый материал. Стул.

Ход игры. Игрок, стон на левой ноге, сгибает правую ногу. Отводит ее назад и захватывает носок правой рукой. Левая держится за спинку стула. Выигрывает игрок, выполнивший задание лучше всех.

5. Мост через речку

Цели игры:

- укрепление мышц конечностей и туловища;
 - развитие скорости и координации движений.
- Ход игры.** Сесть на пол, ноги вытянуть, опереться на ладони за туловищем. Прогибаясь вперед и вверх,

подтянуть таз, опираясь на пятки и кисти рук (мостик). Вернуться, а исходное положение встать на четвереньки, пробежать 5 м. Снова встать на мостик и так до конца зала.

Мостик, мостик через речку

Стал мостом через реку,

Это я занял местечко.

Скоро речкой побегу.

Советы взрослым. Игра может стать командной, если будет несколько человек. Между командами можно провести соревнования на качество и скорость выполнения.

Оздоровительные игры при заболеваниях дыхательной системы

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.

1. «Пастушок дудит в рожок»

Взрослый просит ребенка как можно громче подуть в рожок, чтобы созвать всех коров. Показать, что необходимо вдохнуть воздух через нос (рожок в носу) и резко выдохнуть в рожок. Побеждает тот, кто продудит громче всех.

2. «Король ветров»

Взрослый говорит: собрались как-то ветры с разных сторон света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой ветер дует сильнее всех. Ребенку дают 3 шарика, связанные на ниточке. По команде ребенок вдыхает через нос и резко выдыхает через рот. Провести в форме соревнования: мама дует свои шарики, ребенок – свои. Кто победил, становится «королем ветров».

3. «Бульканье»

Поставить перед ребенком стакан с водой и соломинкой. Показать ребенку, как правильно дуть: глубоко вдохнуть через нос и сделать глубокий длительный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук.

4. «Запасливые хомячки»

Хомячки носят запасы в щечках. Нужно перенести через болото зерно. Необходимо от стула до стула («болото»), шагая по листам бумаги, преодолеть «болото» и перенести фанты на другую сторону. Ребенок берет в руку фант, надувает щеки и переходит через «болото» по «кочкам». На другой стороне оставляет фант, на стуле, хлопает себя по щекам и возвращается так же по кочкам обратно.

5. «Чей шарик дальше»

Взрослый садится рядом с ребенком. Каждому вручается теннисный шарик. По команде вдохнуть через нос и подуть на свой шарик. Там, где шарик остановился, напротив ставится пуговица. Побеждает тот, у кого дальше.

Оздоровительные упражнения для горла

- **«Лошадка»** Вспомните, как по мостовой цокают копыта лошадки. Цокаем язычком то громче, то тише. Скорость движения лошадки то убыстряем, то замедляем.
- **«Ворона»** Села на забор и решила всех развлечь своей веселой песней. Произнести протяжно «ка-а-а-аар» (5 - 6 раз). Так громко каркала, что охрипла и стала каркать беззвучно с закрытым ртом (5 – 6 раз).
- **«Змеиный язычок»** Представляем, как длинный змеиный язычок пытается высунуться как можно дальше и достать до подбородка.
- **«Зевота»** Сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот, вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о», позевать.
- **«Смешинка»** Попала в рот смешинка, и невозможно от нее избавиться. Глаза радостно прищурились, губы радостно приоткрылись и слышались звуки ха – ха – ха, хи – хи – хи, гы – гы – гы.

Игры для профилактики плоскостопия

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.

Упражнение «Поиграем с ежиком»

Массируем мы ножки,
Чтоб бегать по дорожке.

Цель: самомассаж стоп

Материал: массажный мяч «ёжик».

Содержание упражнения: И.П. стоя, руки на поясе. Покатывать мяч стопой от носка к пятке сначала правой ногой, затем левой.

Упражнение «Смельчаки»

Цель: самомассаж стоп.

Материал: деревянные палочки.

Содержание упражнения: И.П. – стоя, руки на поясе. Прокатывание палочки друг другу одной ногой. То же другой ногой.

Упражнение «Силачи»

Мы платочки в ножки взяли,
И немного помахали.

Цель: укрепление мышц свода стоп.

Материал: платочки.

Содержание игры: И.П. стоя, руки на поясе, разложенный платочек на полу перед ногой. Под музыку захватить платочек одной ногой, помахать им, положить. То же другой ногой. Выигрывает тот, кто не уронит платочек ни разу.

Упражнение «Нарисуем фигуру»

Мы умеем рисовать, ручками и ножками.

Ножки будут выполнять, замыслы художников.

Цель: профилактика и коррекция плоскостопия, укрепление мышц свода стоп.

Материал: фломастеры, бумага.

Содержание игры: И.П. стоя, руки на поясе, фломастер зажат пальцами одной ноги. Под музыку дети рисуют фломастером на бумаге изображение какой-либо геометрической фигуры. То же другой ногой.

Упражнение «Цыпочки»

Исходное положение: стоя на цыпочках, руки на пояс.

Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с

Упражнение «Мишки»

Исходное положение: стоя на внешней стороне стопы, руки на пояс.

Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с

Упражнение «Пяточки»

Исходное положение: стоя на пяточках, руки на пояс.

Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с

Упражнение «Кружочки»

Исходное положение: сидя, ноги прямые, на ширине плеч.

На счет 1–4 вращайте стопами внутрь;

3–8 наружу. Повторите это упражнение 3 раза.

Упражнение «Педали»

Исходное положение: сидя.

На счет 1–2 носок потянуть на себя;

3–4 стать на цыпочки;

5–6 вернуться в исходное положение;

7–8 максимально поднять носки стоп

Повторите это упражнение 3–5 раз.

Нагрузку можно изменять: ставя стопы дальше от стула уменьшать, ближе увеличивать.

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.

Рассказы родителей из опыта семейного воспитания «Игры в семье»

Помните, что любая нагрузка гораздо полезнее, чем ее отсутствие. Чаще играйте с детьми – это самая лучшая форма выражения любви и заботы.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!