



Рекомендация для родителей

Игры и пособия для воспитания здорового ребенка в семье

Старший дошкольный возраст наиболее важный период для формирования двигательной активности. Дети 5-7 лет отличаются активностью в движениях, умело пользуются своим двигательным аппаратом. Но у детей с нарушениями речи возникают трудности в быстром и четком выполнении команд, их движения не всегда точны и координированы. У таких детей часто понижен или повышен мышечный тонус, они быстрее утомляются. Таким детям требуется уделять больше внимания на развитие самостоятельности, уверенности в себе, целеустремленности в овладении сложными видами движений.

В холодное время года подавляющее большинство детей 5-7 лет дома проводят время у телевизора, компьютера или за играми. В результате малоподвижного образа жизни страдает нервная система, появляются признаки плоскостопия, нарушения осанки. Поэтому дома важно создавать условия для удовлетворения потребности ребенка в движении.

Специалисты в области дошкольного образования предлагают приобрести или изготовить своими руками следующие пособия.

Для тренировки равновесия: толстый шнур или косичка, сплетенная из полос тканей для ходьбы.

Для контроля за осанкой: ходьба с мешочком (наполнение мешочка: горох, речной песок) на голове.

Стена осанки: место, куда ребенок может подойти, прислониться затылком, лопатками, ягодицами, икрами, пятками (5 точек), постоять 2-3 минуты, зафиксировав правильное положение тела.

Большой мяч с рождками для перекачивания на животе вперед-назад, прыжки на мяче с выпрямленной спиной – эти упражнения так же помогут укрепить мышцы спины.

Для развития меткости и глазомера: дартс (разные виды), кольцобросы разных видов, баскетбольное кольцо.

Для профилактики плоскостопия:

- коврик с пришитыми сверху пуговицами (пуговица должна быть с ножкой!) поможет массировать стопы, активизируя важные энергетические зоны тела;
- мелкие предметы (шишки, игрушки от киндер-сюрпризов, колпачки фломастеров и др.) сидя, захватывать пальцами ног, переносить в коробку, поставленную рядом;
- катание деревянных палочек, карандашей стопой ноги вперед-назад;
- игра с лоскуточком ткани: сложить уголок к уголку, захватывая их пальцами ног.

Для девочек на контроль осанки и пластику движений: длинные цветные шарфики, шуршащие разноцветные мягкие «мочалки», мишура. Возможность использования музыки для выполнения несложных танцевальных движений перед зеркалом. Рейка для качания пресса, прикрепленная к стене.

Для мальчиков: для отжимания веселые цветные ладошки, наклеенные на кусок фанерки, картона или линолеума. Гантели (вес 150-250 грамм), кистевые эспандеры (резиновые или пружинные), резиновый жгут на концах которого завязаны узлы для тренировки мышц сгибателей-разгибателей.

Пособия:

- обручи для прокатывания, пролезания, вращения на талии;
- мячи разных размеров для прокатывания, отбивания, ведения, подбрасывания и ловли.
- массажные мячики, массажор «Орешек» (можно сделать самим из нанизанных на веревку капсул киндер-сюрпризов, с двумя ручками по бокам) для самомассажа шеи, верхнего плечевого пояса, спины, груди, рук, ног.

Настольные игры, если играть ими лежа в удобной позе на полу помогают разгрузить позвоночник.

