

Игры, в которые можно играть с детьми дома с пользой для здоровья



Профилактика плоскостопия.

✚ «Соберем карандаши».

Рассыпьте карандаши на полу. Предложите ребенку поднять каждый карандаш пальчиками ног.

✚ «Соберем бусины».

Рассыпьте бусины или мозаику на полу. Предложите ребенку собрать их пальчиками ног. Усложнение: собрать предметы только определенного цвета, формы.

Профилактика нарушений зрения.

✚ «Моргалки» .

Родители садятся на пол напротив друг друга. Моргать обоими глазами синхронно. Поочередно левым и правым глазом.

Выработка правильной осанки.

✚ «Грузовик».

Ребенок – грузовик, родитель – башенный кран, игрушки – груз. Башенный кран поднимает груз и кладет в грузовик. Машина (ребенок на четвереньках) увозит груз (игрушка на спине ребенка).

✚ «Не урони».

У взрослого и ребенка на голове, например, книга. Ее нельзя поддержать руками. Сначала все учатся держать ношу на голове а затем пробуют с ней ходить.

Упражнения на расслабление, релаксацию

Звучит спокойная музыка. Ребенок лежит на ковре. Взрослый делает ему массаж спины с помощью маленьких мячиков в течение 3-х минут.

Мы надеемся, что Вы всегда найдете время для игры вместе с ребенком.