*Дорожка здоровья.*

Для спины.

Введите в своей семье регулярные игровые паузы: от 10 – 12 мин в день и уделите больше внимания осанке своего ребёнка.

«Жучок на спине».

Пусть ребёнок представит, как с ветки на землю упал жучок и пытается перевернуться. Ребёнок изображает барахтанье лапками в разные стороны и раскачивается на спинке.

«Буратино».

Ребёнок становится у стенки, представляя, что он Буратино, висящий на стене, который решает размяться: поднимает руки в стороны, поднимает по очереди согнутую ногу, вытягивает правую (левую) руку в сторону, не отрываясь от стены и т.д.

«Петушиный шаг»

ходить с высоким подниманием бедра, руки на поясе.

«Принцесса»

стоять с мешочком на голове, затем подняться на носки и опуститься («У меня прекрасная осанка и улыбка радостно светла…»).

«Не расплескай воду».

Ребёнок держит палку на лопатках коромыслом. Он представляет, что необходимо зачерпнуть вёдрами воду из колодца и донести её до дома.

Для стопы.

Следите за правильной установкой стоп при ходьбе; Подберите рациональную обувь; Приучите ребёнка к выполнению физических упражнений.

«Шалаш».

Стоя подняться на носках и пятачками прочертить в воздухе круг, встать, изобразив ногами шалаш.

«Паровоз».

Лёжа на боку. Сгибание и разгибание ноги, носок на себя.

«Гусеница». Согнуть стопы, носки на себя, перекатиться на носки и подтянуть пятки.

«Гусиный шаг».

Ходьба на пружинящих «гусиным» шагом.

«Носильщик».

Подняв кубик 2-мя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик на место.

Противопоказания:

Ходить на внутренней стороне стопы.

Соскоки, прыжки, бег по асфальту.

Выполнять упражнения при длительной статистической нагрузке (стоя).

Для сердца.

Если у Вашего ребёнка вегето-сосудистая дистония или ревматизм, займитесь с ним тренировкой сердечно – сосудистых процессов. Вам помогут в этом оздоровительные игры:

«Резвый мешочек».

Привяжите к концу верёвки мешочек с песком и вращайте. Пусть ребёнок подскакивает в тот момент, когда мешочек приближается. (Сколько раз мешочек не задел ребёнок).

«Найди клад».

Спрячьте от ребёнка предмет («клад») в комнате, а он пусть отыскивает его. Можно помогать – говорите «горячо», если близко к цели и «холодно», если уходит.

«Стоп, хлоп, раз!».

На сигнал «Стоп» идущий ребёнок останавливается, на сигнал «Раз» поворачивается кругом и идёт в обратном направлении.

Следите за эмоциональной нагрузкой ребенка.

 Вашему ребёнку душевно плохо, он расстраивается, переживает… Это так знакомо…

 Не отчаивайтесь, а подумайте, как помочь, своему ребёнку избавиться от неприятных мыслей.

 Постарайтесь его понять, посочувствовать, побеседуйте с ребёнком и поиграйте в игры, позволяющие снять напряжение и повысить эмоциональный тонус.

Что нам делать с этим чувством?

 Если ребёнок расстроен, злится, грустит, пусть представит, что можно с этим чувством сделать. Например, если он злится, то может закричать, выйти из комнаты, выбросить мусор в мусорное ведро, позвонить другу и т.д.

 А можно предложить ребёнку надуть мяч из страха и закинуть его подальше.

 Помогите его поджарить «гневный» омлет из «злобных яиц», а потом выкинуть его: «Я положу все свои злобные чувства в сковородку, добавлю кетчуп, перец и укроп. Но эта еда так отвратительна, кто же будет её пробовать?». Пока омлет готовится, ребёнок перестаёт злиться и начинает смеяться.

Воспитатель: Л.А.Дровникова.