

# Мастер-класс для родителей детей дошкольного возраста «Игры, которые лечат».



*Инструктор по физической культуре –  
Юшкова Татьяна Владимировна  
МБДОУ №66 «Аистенок»  
г.Железногорск, Красноярский край.*

Уважаемые родители!

Дошкольный возраст является периодом интенсивного формирования всех органов и систем организма. Именно в этом возрасте развиваются те двигательные качества, навыки и умения ребёнка, которые служат основой его нормального физического развития.

Психика ребёнка, особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие – либо, даже самые полезные упражнения. Ребёнку должно быть интересно это делать не по тому, что «надо» и «полезно», а потому что это ему нравится. Именно по этому я подобрала адаптированные, изменённые в виде игры упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний.

Сегодня я предлагаю вам выполнить некоторые игры-упражнения для укрепления свода стопы и мышечного корсета, которые вы можете вместе с детками выполнять дома:

## Упражнения для укрепления свода стопы

### «Танцующий верблюд»

И.П.- стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

Ходьба на месте с поочерёдным подниманием на пятки (носки от пола не отрывать).



### «Забавный медвежонок»

И.П.- стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

Ходьба на месте на наружных краях стоп.

То же с продвижением вперёд- назад, вправо- влево.

То же кружась на месте вправо и влево.

### «Смеющийся сурок»

И.п.- стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз,

Кисти направлены пальцами вниз.

1-2- полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и.п.

### «Тигрёнок потягивается»

И.П.- сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2- выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4-и.п.

### **«Резвые зайчата»**

И.П. –ноги вместе, руки на поясе. 1-16- подскоки на носках (пятки вместе).

### **Упражнения для укрепления мышц спины**

#### **«Рыбка»**

И.п. — лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 — поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2 — принять исходное положение.

#### **«Морская звезда»**

И.п. — лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1— поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2-развести руки в стороны, ноги врозь.

3— руки вперед, ноги вместе.

4— принять исходное положение.

#### **«Кораблик»**

И.п. — лежа на животе, руки сзади, пальцы переплести.

1 — поднять голову, плечи, прогнуться, руки назад.

2-7 — держать.

8 — принять исходное положение.

#### **«Плавание брассом»**

И.п. — лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 — поднять голову, верхнюю часть туловища, руки.

2-7 — движения руками, имитирующие плавание брассом.

8 — принять исходное положение.

Лёгкие игры можно чередовать с более сложными, это позволит разнообразить ваши занятия. Но следует учесть, что оздоровительный эффект от игр возможен лишь при частом и длительном их использовании.