Консультация для родителей

Игры с детьми в режиме самоизоляции.

ДОМА- ВЕСЕЛО

Одним из важных факторов хорошего физического и психического состояния ребенка в условиях вынужденной изоляции является правильно организованная двигательная деятельность.

Ребенок наиболее успешно осваивает физические упражнения в общении со взрослым, наблюдая за его действиями и подражая ему. При этом важно учитывать, что детей интересует деловое и эмоциональное общение, когда родители являются постоянным источником новых игр и упражнений.

Ребенок лучше понимает, если видит, как взрослый выполняет упражнение, и одновременно двигается сам.

АКТИВНОСТЬ С ПЕРВЫХ МИНУТ ПРОБУЖДЕНИЯ

1.И.п.--- лежа на спине. Ребенок выполняет упражнения для глаз: моргание глазами « Часики»--- глаза влево, вправо, зажмуриться--- широко раскрыть глаза.

2.И.п.--- лежа на спине. Движение пальцами «Пианист» ; круговые движения кистями рук.

3.И.п. То же . Растирание ладоней до тепла---пальминг. Ладонями закрывают глаза, пальцы правой руки крестообразно накладывают на пальца левой.

Ладони должны лежать мягко, не надавливая на глаза. Ощутить тепло и расслабление. Выполнение этого упражнения способствует снятию напряжения глазных мышц и улучшению кровоснабжения.

4.И.п.--- то же. Самомассаж ушных раковин: растереть ушные раковины (« разбуди ушки»), ладонью сзади «завернуть» ушную раковину вперед («закрой ушки»).

5.И.п.--- то же . Упражнения на ликвидацию застойных явлений в малом тазу; поочередное сгибание и разгибание стоп (1-4); поочередное сгибание ног, обнимая руками колено и прижимая его к груди (1-4); сесть и дотянуться руками до носков ног---выдох во время наклона (3-5раз).

6.И.п.--- стоя на коленях. Выполняется плавное покачивание туловища вперед -назад (3-5). «Кошечка»--- прогнуть спину, выгнуть ее (киска злая), сопровождается шипением (3раза).

7. Встать с кровати. Упражнение «Одуванчик» .И.п.-стоя. Слегка присесть. Разводя руки в стороны (имитируем сбор цветов)---вдох; встать , руки плавно поднять к губам--- задержка дыхания; длительный выдох--- поднимаясь на носки, рукив стороны. (2-3 раза).
8. Ходьба по «дорожке здоровья» ; по резиновым коврикам с шипами, аппликаторам Кузнецова, ребристой доске, канату боком (приставным шагом) , влажному солевому коврику, затем сухому.
9. Подберите музыкальное сопровождение.