

Игры для детей,

для профилактики нарушений
опорно – двигательного аппарата

Великан и гном

Исходное положение стоя. На сигнал «Великан» ребенок идет на носочках, подняв руки вверх, затем обычным шагом; на сигнал «Гном» - в полуприседаении, которое сменяет обычная ходьба.

«Это что за маскарад...»

Это что за маскарад,
И зверей, и птиц парад?
Ничего не разберешь:
Где тут белка? Где тут еж?
Приготовься, посмотри.
Волшебная фигура,
На месте замри!

«Веселые медвежата» (групповое)

Дети делятся на две команды и выстраиваются на линии старта, сидя на ягодичках, гимнастическая палка на лопатках. По сигналу педагога первые игроки начинают двигаться на ягодичках вперед и возвращаются обратно, передав эстафету партнеру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

«Мыльные пузыри»

Дети и родители делятся на пары, встают спиной друг другу, локти в «замок» - это «пузырьки». Под музыку «пузырьки» легко передвигаются по залу, стараясь не соприкоснуться с другими парами. Если «пузырьки» сталкиваются, то оба «лопаются», а пары выходят из игры. Побеждает единственный «пузырек», избежавший столкновений и не «лопнувший».

«Ловкие ноги»

При Вашей помощи или самостоятельно, ребенок садится на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами – мяч. Обхватив мяч стопами, перекладывая его в сторону, по нарисованному «кругу»

«Скоморохи»

Ребенку предлагается поочередно каждой ногой в прыжке (пяточками) шлепнуть себя по ягодичкам. Задание выполняется по сигналу в течение 20-30 сек. (игра тонизирует весь организм, развивает икроножные мышцы, делает гибкой поясницу).

Желаем успеха!

ГБУ АО «Белогорский КЦСОН».

Отделение реабилитации детей и подростков с ограниченными физическими и умственными возможностями.

Игры и упражнения для детей.

Профилактика нарушений
опорно-двигательного аппарата

*(плоскостопие, неправильная
осанка и форма ног)*



г. Белогорск ул. 9 Мая 177 «Б»

№ тел: 5-89-15

Примерные упражнения для гимнастики после сна

Дозировка для детей 3-5 лет – 4-5 раз,
для детей 5-7 лет – 6-8 раз.

1. Лежа в постели одновременно приподнять и вытянуть правые руку и ногу соответственно запястьем и пяткой вперед, затем, расслабившись, уронить их. Тоже движение сделать левой рукой и ногой. Затем напрячь одновременно обе руки и ноги и, расслабив уронить их. Повторить 3-5 раз.
2. Лежа в постели опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками.

«Жуки». ИП – лежа на спине, руки вдоль туловища. Махи руками и ногами одновременно.

«Потягивание». ИП – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх и потянуться, возврат в ИП.

«Рыбка». ИП – лежа на животе, руки перед собой согнуты в локтях. Прогнуться, ступней стараться достать до головы, возврат в ИП.

«Велосипед». ИП - лежа на спине, руки за головой или вдоль туловища. Ногами имитировать езду на велосипеде.

«Качели». ИП - лежа на животе, руками взяться за щиколотки ног. Покачиваться на животе вперед и назад.

«Лодочка». ИП - лежа на животе, руки перед собой. Руки вытянуть вперед, ноги вместе поднять от постели. Покачиваться вперед и назад.

ИП - лежа на животе, руки перед собой. Руки вытянуть вперед, слегка прогнуться назад, хлопок перед собой, не опуская рук, возврат в ИП.

Массаж стоп - Поглаживание и растирание (основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев) стопы к коленному суставу.

Массаж можно проводить и при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы. Время выполнения 2-4 минуты.

Упражнение на релаксацию

«Спинка отдыхает»

Хватит спинку качать,

Надо лечь и отдохнуть.

Я на коврике лежу,

Прямо в потолок гляжу.

Лежат ровно пяточки,

Плечики, лопаточки.

Спинка ровная, прямая,

А могла бы быть кривая.

СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МУЗЫКОТЕРАПИИ

Музыка для пробуждения после дневного сна :

Классические произведения:

1. Боккерини Л. «Менуэт».
2. Григ Э. «Утро».
3. Дворжак А. «Славянский танец».
4. Лютневая музыка XVII века.
5. Лист Ф. «Утешения».
6. Мендельсон Ф. «Песня без слов».
7. Моцарт В. «Сонаты».
8. Мусоргский М.
«Балет невылупившихся птенцов»,
«Рассвет на Москва-реке».
9. Сен-Санс К. «Аквариум».
10. Чайковский П. «Вальс цветов»,
«Зимнее утро», «Песня жаворонка».
11. Шостакович Д. «Романс».
12. Шуман Р. «Май, милый май!».