

## **Игры в кругу семьи с пользой для здоровья**

### **Кубики**

**Мама кладет на голову ребенку кубик. Он наклоняется, кубик падает. Ребенок пытается поймать кубик. Получается? Тогда пусть попробует удержать кубик на тыльной стороне ладони вытянутой руки как можно дольше...**

**Предложите ребенку пронести кубик на голове на какое-то расстояние. Посоревнуйтесь вместе с детьми.**

**Поиграйте в ежика, несущего на спине кусочки сахара. Ребенок становится на четвереньки, а взрослый кладет ему на спину один или несколько кубиков. Нужно проползти на предплечьях и коленях, не уронив кубики.**

### **Не боюсь мяча**

**Очень часто мы сталкиваемся с тем, что ребенок не любит играть с мячом. Особенно ловить его. Ребенок будто боится мяча. Возможно, когда-то в него неудачно попали мячом, а может, у него не развита координация движений. Поиграйте с ним в такую игру. Взрослый бросает мяч ребенку, а он защищается «большой защитой» - например, большим куском картона, подушкой или одеялом.**

**Затем защита уменьшается – пусть это будет книга или теннисная ракетка. Когда ребенок свободно овладеет такой защитой, попробуйте легко побросать ему мяч, возможно, страх перед мячом уже прошел.**

### **Кошкин хвост**

**В этой игре хорошо упражнять скорость реакции, координацию движений, ловкость. И, конечно всем без исключения важна эмоциональная разрядка.**

**Пусть мама на время станет кошкой. Хвостом у нее будет длинная веревка, привязанная к поясу. Пусть ребенок попытается наступить на хвост убегающей кошке. Получается? Тогда усложните игру. Пусть ребенок закроет глаза. Кошка будет прикасаться к рукам, ногам, щекам ребенка хвостом, а он попытается с закрытыми глазами поймать хвост руками. Кто окажется шустрее?**

### **Обезьянка и апельсин**

**Пусть ваш малыш будет ловким, сообразительным и настойчивым в достижении цели.**

**Голодная обезьянка оказалась на маленьком острове. Вокруг вода, а по воде плыл апельсин. Пусть островом станет стул. А апельсином -**

мячик на полу. Дайте ребенку-обезьянке палку, пусть с ее помощью достанет апельсин. После успешной попытки усложните задание: апельсин уплыл далеко, и его можно достать с помощью лассо, сделанной из прыгалки.

### Тачка

С помощью этой игры хорошо тренировать у ребенка силу мышц рук, координацию движений.

Ребенок лежит на полу. Папа берет его за ноги. Малыш приподнимается на полусогнутых руках. Получилась тачка. А теперь папа везет тачку вперед, да поживее, насколько хватит сил и желания. Можно поменяться ролями.

### Играем вместе с детьми

Уважаемые родители! Предлагаем вам поиграть с детьми в игры-упражнения на согласование речи с движениями. Они способствуют нормализации мышечного тонуса, помогают освободиться от эмоциональной и двигательной зажатости, способствуют координации процессов дыхания, предупреждают заикание, нарушение темпа речи.

#### Воробей

Поскорей, поскорей,  
Прилетай к нам воробей

*Поочередно сжимать и разжимать кулачки*

Тебе на дорожке  
Мы насыплем крошки

*Имитировать пальчиками движения: «сыплем крошки»*

Прыг, прыг, прыг  
Чик – чирик,  
Чики-рики, чик-чирик.

*прыжки на двух ногах на месте,  
руки на поясе*

Воробей наш невелик.

*Присесть*

Прыгает – летает,  
Устали не знает.

*Стоя, руки поднимать вверх и опускать вниз*