Консультация для родителей
«Здоровьесберегающие игры для детей 3–4 лет».

Здоровьесберегающие игры помогают укреплять здоровье ребёнка, развивать двигательную активность, координацию, дыхание, внимание и мелкую моторику, учат правильной осанке и эмоциональной разгрузке. Проводить их лучше в хорошем настроении, ежедневно по 5–10 минут.

Игры дома

1. «Подуй на листочек»

Ребёнок делает вдох носом и медленно дует на бумажный лист, лёгкое перо или вертушку.
Развивает дыхание.

2. «Солнышко и дождик»

На слово «солнышко» дети ходят и бегают, на слово «дождик» приседают или прячутся под «зонтик».
Развивает быстроту реакции и координацию.

3. «Мишка идёт по дорожке»

Ребёнок ходит как медведь, зайчик прыгает, лисичка крадётся, птичка летит.
Развивает мышцы, равновесие и воображение.

4. «Дорожка здоровья»

Ходьба по коврику, мягким подушкам, массажным дорожкам или полотенцам разной фактуры.
Развивает стопы и тактильное восприятие.

5. «Пальчики здороваются»

Большой палец по очереди касается указательного, среднего, безымянного и мизинца.
Развивает мелкую моторику и речь.

6. «Повтори движение»

Взрослый показывает простые движения: хлопок, приседание, поворот, поднятие рук.
Ребёнок повторяет.
Развивает внимание и память.

7. «Поймай пузырь»

Ребёнок ловит мыльные пузыри ладонями, стараясь не толкаться.

Развивает ловкость и координацию.

Советы родителям.

Проводите игры регулярно, но не заставляйте ребёнка.

Учитывайте настроение и самочувствие малыша.

Начинайте с простых упражнений.

Хвалите ребёнка за старание.

Следите за безопасностью: уберите скользкие и мелкие предметы.

Игры лучше проводить в проветренном помещении или на прогулке.

Главное — превратить заботу о здоровье в весёлую совместную игру!