

**Точечный массаж для детей в стихах «Солнышко» позволяет легко и быстро избавиться от насморка и заложенности носа:**

- Солнце утром рано встало (поднять руки вверх, потянуться)
- Всех детишек приласкало (сделать руками «фонарики»).
- Гладит грудку (массировать «дорожку» на груди снизу вверх),
- Гладит шейку (поглаживать шею большими пальцами сверху вниз),
- Гладит носик (кулачками растирать крылья носа),
- Гладит лоб (проводить пальцами по лбу от середины к вискам),
- Гладит ушки (растирать ладонями уши),
- Гладит ручки (растирать ладони).
- Загорают дети. Вот (поднять руки вверх).

**Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Неболейка»**

- Чтобы горло не болело (поглаживать ладонями шею),
- Мы погладим его смело (мягкими движениями сверху вниз).
- Чтоб не кашлять, не чихать (указательными пальцами растирать крылья носа),
- Надо носик растирать.
- Лоб мы тоже разотрем (прикладывать ко лбу ладони «козырьком»),
- Ладонку держим козырьком (и растирать лоб движениями в стороны).

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 49 города Ставрополя «ФЕЯ»

## *«Карточка оздоровительных игр для родителей»*



Подготовили:  
Аганесова А.С.  
Солонинкина Е.В.

г. Ставрополь, 2023

## Игры на формирования правильной осанки

### Игра «Послушный мяч»

**Цель:** формировать правильную осанку; тренировать слаженность и координацию движений.

**Оборудование:** мячи диаметром 25—30 см.

Лёжа на спине, зажать мяч между стоп, руки вверху, кисти в замок. Повернуться на живот, не выронив мяч (повторить 4—6 раз в каждую сторону). Плечи при этом желательно удерживать прижатыми к полу.

Выигрывает тот, кто меньше всего ронял мяч.

Методические указания. Такие упражнения с поворотами (скручиваниями позвоночника) необходимо делать в медленном темпе с ощутимым напряжением мышц.

## Игры при плоскостопии

### Сидя по-турецки

**Цель:** Укрепление мышц туловища, рук, ног.

Дети сидят по-турецки рядом с гимнастической стенкой. Встают, придерживаясь за опору, ноги скрестно. Нужно постоять на наружных краях стопы. Сесть. При повторении упражнения – вреди другая нога.

