

Консультация для родителей

Оздоровляющие игры для часто болеющих детей

Подготовила инструктор Физической культуре: Литовко Т.А.

Болезни – штука неприятная. Особенно детские. Но жизнерадостные и бодрые малыши гораздо лучше справляются с инфекцией и быстрее поправляются, а некоторые подвижные игры не только поддерживают хорошее настроение, но и умеют лечить!

Игры после перенесенных инфекционных заболеваний:

"Зайка- паинька"

Цель. Развитие координации движений, повышение эмоционального тонуса, развитие чувства ритма и навыка выполнять команды.

Ход игры. Встаньте напротив ребенка и попросите его повторять движения в соответствии со словами песни:

Зайка, поклонись,
Серенький, поклонись, (кланяется в разные стороны.)
Вот так, вот сядь поклонись.
Зайка, повернись,
Серенький, повернись,
Вот так, вот сядь повернись.
(Поворачивается, руки на поясе.)
Зайка, топни ножкой, серенький, топни ножкой.
Вот так, вот сядь топни ножкой.
(Топают по очереди каждой ногой.)
Взрослый следит за правильным выполнением движений.
Наблюдает, чтобы не было переутомления и перевозбуждения.

Игры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы:

"Пальчик о пальчик"

Цель. Уравновешивание нервных процессов, укрепление тормозных реакций, выполнение действий по команде, координация движений рук.

Ход игры. Ребенок сидит перед вами. Под вашу песенку повторяет за вами движения:

Пальчик о пальчик тук да тук,
(Повторить 2 раза.)

Хлопай, хлопай, хлопай, хлопай!
(Хлопают в ладоши.)

Ножками топай, топай! (Повторить 2 раза.)

Спрятались, спрятались (Закрывают лицо руками.)

Пальчик о пальчик тук да тук. !
(Повторить 2 раза).

Игры при заболеваниях дыхательной системы:

"Мышка и Мишка"

Цель. Формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

Ход игры. Родители показывают движения и произносят слова:

— У Мишки дом огромный.

(Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки — вдох.)

— У мышки — очень маленький.

(Присесть, обхватив руками колени, опустить голову — выдох с произнесением звука "шшш".)

— Мышка ходит (им по комнате.) В гости к Мишке, Он же к ней не попадет.

Источник: образовательная социальная сеть

<https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditelej>

Попросите ребенка повторить стишок с движениями 4—6 раз. Следите за четкостью и координацией движений ребенка.

"Перышки"

Цель. Тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

Материалы. Веревка, 2 стульчика, перышки.

Ход игры. Натяните веревку между стульями и привяжите к ней перышки. Посадите ребенка на расстоянии 50 см напротив перышек. Предложите ребенку по сигналу, сделав глубокий вдох, сильным выдохом сдуть одно

перышко, а затем и другое, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы нужно сложить узкой трубочкой, а щеки надуть.