

## ***ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ***

В эти игры вы можете играть дома с детьми и укреплять их здоровье.

Игры на формирование правильной осанки.

### **Качели – карусели.**

Цель: расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата.

Ход игры. Родители поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой – за обе ноги и раскачивают его в выпрямленном положении со словами: «Кач, кач, качели». Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышки (другой опускает) и кружится вместе с ним вправо и влево (получаются карусели) со словами «Полетели карусели». Желательно игру проводить под ритмичную музыку.

### **Ходим босиком.**

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Материал: кубики или книга.

Ход игры. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Нужно положить ребенку на голову кубик или книгу и предложить подвигаться вправо приставным шагом. Потом те же движения проделать влево, стараться не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.

Болезни носа и горла

(ринит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит, аденоиды).

### **Чей шарик дальше?**

Цель игры: укрепление круговых мышц рта, тренировка навыков правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Необходимые материалы: стол, два пинг-понговых шарика (лучше разного цвета), 2 кубика (или пуговицы) таких же цветов как и шарики, ленточка.

Ход игры. Дети разбиваются на пары. Каждому вручается пинг-понговый шарик. На столе раскладывают ленту, на нее ставят шарик. Дети по команде должны вдохнуть воздух через нос и подуть на свой шарик. Там где шарик останавливается, напротив ставится кубик или пуговица соответствующего цвета. Побеждает тот участник, чей шарик за 3 попытки укатиться дальше.

### **Перышки.**

Цель: тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

Необходимые материалы: 4 стула, 2 веревки, 10 пучков перышек, связанных по 3-4 перышка.

Ход игры. Между стульями натягивают веревки с привязанными пучками перышек на расстоянии 10 см друг от друга. Участники делятся на две команды и располагаются напротив перышек на расстоянии 50 см. По сигналу ведущего, сделав глубокий вдох через нос, сильным выдохом сдувают одно перышко, а затем последовательно и другие, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтоб осуществить сильный выдох, губы надо сложить узкой трубочкой, а щеки надуть. Выигрывает та команда, у которой перышки слетят быстрее.

Оздоровительные игры при ревматизме и ревматоидном артрите.

### **Поиграй со мною в мяч.**

Цель игры: Формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы, развитие и координация движений крупной и мелкой моторики, быстрота реакции.

Необходимый материал: мячик.

Ход игры. Ребенок сидит на корточках перед ведущим, который катит мяч ребенку, приговаривая:

Ты поймай весёлый мяч,  
Мне верни его, не прячь.

Ребенок катит мяч обратно ведущему. Игра повторяется несколько раз. Затем ведущий ударяет мячом о пол и говорит:

Мячик, прыгай и лети  
И детишек весели.

Ребенок прыгает в такт с мячом. Ведущий катит мяч, после слов «горелка» ребенок должен сесть на стул. Если занятия групповые, то самому быстрому вручается мяч. Ребенок гордо несет его по залу. Игра повторяется 3-5 раз. Ведущий следит за осанкой и смыканием губ.

### **Оздоровительные игры при аномалии прикуса.**

Сладкий мостик.

Цель игры: формирование правильного прикуса, развитие равновесия, навыка усложненной ходьбы.

Необходимые материалы: доска или палка длиной 2-3м, коробка леденцов или кукурузные хлопья.

Ход игры. Ведущий предлагает пройти через «сладкий мостик». Для этого нужно открыть рот, высунуть язык, на кончик которого ведущий кладет леденец. Пройдя через мостик (доску или палку), ребенок съедает

леденец. Сначала ведущий держит ребенка за руку. Необходимо следить за правильной осанкой ребенка.

Игры на преодоление ожирения у ребенка.

### **Закати мяч головой.**

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей, координации движений, воспитание навыка ползания.

Необходимые материалы: Большие мячи по количеству участников.

Ход игры. Игрок передвигается на четвереньках и головой подталкивает перед собой большой надувной мяч, не касаясь его руками в противоположный конец комнаты. Выигрывает игрок, который заталкивает мяч первым.

Устранение последствий бронхолегочных,  
нервных и эндокринных болезней.

### **Вниз головой.**

Цель игры: развитие ловкости, чувства равновесия, координация движений, улучшение функции вестибулярного аппарата, повышение эмоционального тонуса.

Ход игры. Ведущий и ребенок сидят лицом друг к другу. При поддержке за оба предплечья ребенок подпрыгивает и обвивает талию ведущего. Затем ребенок прогибается назад, почти касаясь пола. Ведущий прижимает его к себе. Когда ребенок освоит это положение, он свободно опускает руки вниз, придерживаемый ведущим под спину. Ведущий, выпрямившись, немного кружится с ребенком то вправо, то влево.

*Элянова Е.С., воспитатель ФИЗО МДОУ №4 «Теремок»*