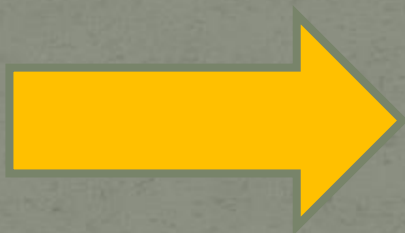


Консультация для педагогов «Оздоровливающие игры для часто болеющих детей»

Инструктор по физической культуре
Н.А.Железова



Игры, которые лечат

1. Перед играми на развитие дыхания необходимо несколько раз зевнуть, встать прямо, поднять руки вверх, потянуться, насколько это возможно, и сделать глубокий вдох. Затем согнуть ноги в коленях, опустить корпус вперёд – вниз и сделать глубокий выдох.
2. Ноги слегка расставить в стороны, руки положить на пояс, наклониться в левую сторону, при этом правый бок растянется, как гармошка, выдохнуть. Затем выпрямиться и сделать вдох. После этого наклониться в правую сторону - теперь левый бок растянется, как гармошка. Выпрямиться и сделать глубокий выдох.
3. Сесть, скрестив ноги по - турецки, положить руки на затылок, грудь распрямить. Откинуть голову назад и сделать глубокий вдох, затем наклонить верхнюю часть тела вперёд и сделать выдох.
4. Положить руки на затылок и наклониться в правую сторону. Выпрямиться и сделать вдох. Затем наклониться в левую сторону и снова выпрямиться.

Весёлая пчёлка

Цель: учить правильно дышать, обращая внимание на конкретную часть тела.

Дети делают свободный вдох, на выдохе произносят «з — з — з»; представляют, что пчёлка села на руку, ногу, нос и передвигаются в заданных направлениях.

Паровоз

Цель: развивать грудную клетку.

Воспитатель предлагает детям изобразить движение паровоза, давая следующие указания:

«Встаньте на колени, затем сильно наклонитесь вперёд, руками обопритесь об пол, а кисти рук поверните внутрь. Опустите голову вниз и начинайте *«ныхтеть»*, как паровоз. Мы прибыли на станцию назначения: выпрямите спину, руки и сядьте на пятки. Посвистим: *«ш-с, ш — с»*».

Трамвай

Цель: учить двигаться парами, согласовывая свои действия с действиями других игроков, распознавать цвета и в соответствии с ними менять движение, издавать на вдохе и выдохе имитационные звуки.

Дети *парами* встают в колонну, держась за руки. Свободными руками берутся за шнур, концы которого связаны (*одни дети держатся за шнур правой рукой, другие – левой*) – получается «*трамвай*». Дети поднимают шнур – «*двери открываются*» и делают глубокий вдох со звуками «*а – о*», затем опускают шнур – «*двери закрываются*» со звукосочетанием «*хон*».

На поднятый воспитателем зелёный флажок «*трамвай*» начинает движение со звуками «*дзынь – дзынь*» в быстром темпе, на жёлтый – замедляет ход, звуки произносятся медленнее; на красный – останавливается с таким же, но длинным, протяжным звуком

«Кошка – царапушка»

И. п. – стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос – кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулаки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (*ф-ф-ф*) – выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.

Общеукрепляющие упражнения, комплексы для профилактики простудных заболеваний

«Петух»

Заболел наш петушок,
Он под дождем промок.
И теперь не может нам
Кукарекать по утрам.
Нужно Петю выручать,
Нужно доктора позвать.
Будем рано мы вставать,
За него пока кричать:

«Кукареку, кукареку, кукареку!».

Стал петушок своё горлышко лечить – зарядку для него делать.

Дети выполняют упражнения для шеи «Петух»:
делают клевательные движения головой в горизонтальной плоскости в следующей последовательности – вперёд – назад, вправо – назад, вперёд – назад, влево – назад.
Подбородок движется параллельно полу.

«Утка и кот»

Утка крикает, зовёт всех утят с собою
(поглаживать шею ладонями сверху вниз).

А за ними кот идёт словно к водопою
(указательными пальцами растирать крылья носа).

У кота хитрющий вид, их поймать мечтает!
(пальцами поглаживать лоб от середины к вискам).

Не смотри ты на утят, их ты не поймаешь!

(раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха).

Игра 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 (Закрыть лицо руками.)

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

Игра после перенесенных инфекционных заболеваний:

"Заинька- 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:

Заинька, поклонись,
Серенький, поклонись, (кланяется в разные стороны.)
Вот так, вот сяк поклонись.
Заинька, повернись,
Серенький, повернись,
Вот так, вот сяк повернись. (Поворачивается, руки на поясе.)
Заинька, топни ножкой, серенький, топни ножкой.
Вот так, вот сяк топни ножкой. (Топают по очереди каждой ногой.)

Взрослый следит за правильным выполнением движений.
Наблюдает, чтобы не было переутомления и перевозбуждения.