

ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ!

Уважаемые родители, 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: Все участники разбиваются на пары. Каждому вручается пинг-понговый шарик. На столе раскладывают ленту, на нее ставят шарики. По команде участники 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.