

## **Консультация для родителей «Оздоровливающие игры для часто болеющих детей»**

Инструктор по физической культуре:  
Партальян Ю.М.

Болезни – штука неприятная. Особенно детские. Дети очень не любят лечиться, поэтому, как только первые "горячие денечки" остаются позади, они требуют немедленного прекращения постельного режима, считая его делом скучным и совсем не обязательным. Стараясь разумно сдерживать боевой настрой, не забывайте о том, что ваша излишняя тревожность и озабоченность – далеко не самые хорошие лекари. И что 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!

### **Игра при заболеваниях дыхательной системы:**

"Шарик лопнул"

Предложите ребенку "надуть шарик": широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот — "ффф....", медленно соединяя ладони под "шариком". Затем ребенок пусть хлопнет в ладоши — "шарик лопается". "Из шарика выходит воздух": ребенок произносит звук "шшш...", складывая губы хоботком и опуская руки на колени. "Шарик надувают" 2 – 5 раз. За старание ребенок получает фант. Следите, чтобы вдох ребенка был глубоким, а во время игры не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения.

### **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 (Закрывают лицо руками.) Пальчик о пальчик тук да тук! (Повторить 2 раза).

### **Игры после перенесенных инфекционных заболеваний:**

"Зайка- пайка"

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. (Топает по очереди каждой ногой.) Взрослый следит за правильным выполнением движений. Наблюдает, чтобы не было переутомления и сверх возбуждения.

**Источник:** <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditelej-igry-dlya-chasto-boleyushih-detey-4970837.html>