

**Консультация для родителей на тему:
«Оздоровительно – развивающие игры для
часто болеющих детей»
(игры в кругу семьи)**



Оздоровительно – развивающие игры для часто болеющих детей

Важное примечание.

При использовании оздоровительно-развивающих игр для часто болеющих детей взрослый постоянно контролирует дыхание играющих. При наличии одышки или покраснении лица у играющего после этапа взрослый предлагает ребёнку выполнить простые дыхательные упражнения для нормализации дыхания.

Для часто болеющих детей игры подбираются с ещё большей тщательностью относительно уровня физической нагрузки на организм. На каждом последующем занятии нагрузка постепенно нарастает.

ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ

Несоревновательная игра.

Цель. Поддерживать воздушный шарик в воздухе, спокойно делая выдох.

Оборудование: воздушные шарики.

Содержание игры. Ребёнок спокойно ходит по комнате, в руках держат воздушный шарик. По сигналу взрослого «Ветер!» ребёнок подносит шар к губам и начинает на него дуть так, чтобы шарик не падал на пол.

Правила. Если у игрока шарик улетает в сторону, взрослый может подуть на него и помочь ребёнку. Общее время удержания шарика 1 мин. Усложняя игру, можно предложить ребёнку продолжить её в положении сидя на полу

МЕГАТЕННИС

Соревновательная игра

Цель. Пронести воздушный шарик на большой теннисной ракетке по дистанции.

Оборудование: воздушные шарики, теннисные ракетки.

Содержание игры.

Ребёнок держит в руках ракету, на ней лежит воздушный шарик. По сигналу взрослого игрок несёт шарик, огибая препятствия.

Правила. Можно помогать удерживать мячик, выдыхая воздух через сжатые в трубочку губы. Если игрок дотронулся до шарика рукой, он получает штрафное очко. Выигрывает ребёнок с наименьшим временем прохождения дистанции без штрафных очков или минимальным их количеством.

НЕЛЕТАЮЩИЕ ТАРЕЛКИ

Соревновательная игра

Цель. Быстро пройти дистанцию, сдуть воздушные шарики, положить их на место и передать эстафету.

Оборудование: летающие тарелки, воздушные шарики.

Содержание игры. По дистанции выложен коридор из одноразовых тарелок, в каждой тарелке шарик. По сигналу взрослого игрок быстро подходит к каждой тарелке, сдувает шарик и переворачивает тарелку.

Правила. Если шарик остался в тарелке, засчитывается штрафное очко. Выигрывает ребёнок с наименьшим временем прохождения дистанции без штрафных очков или минимальным их количеством.

