

## Игры для улучшения самочувствия у детей,

### склонных к частым простудным заболеваниям.



1. Упражнения для укрепления мышц шеи. Повороты головы в стороны, вверх, вниз с сопротивлением своими руками. Поглаживание и похлопывание шеи и воротниковой зоны.



2. Игра «Буратино» .

Рисование носом рисунка на воздухе, с целью проработки шейных позвонков.

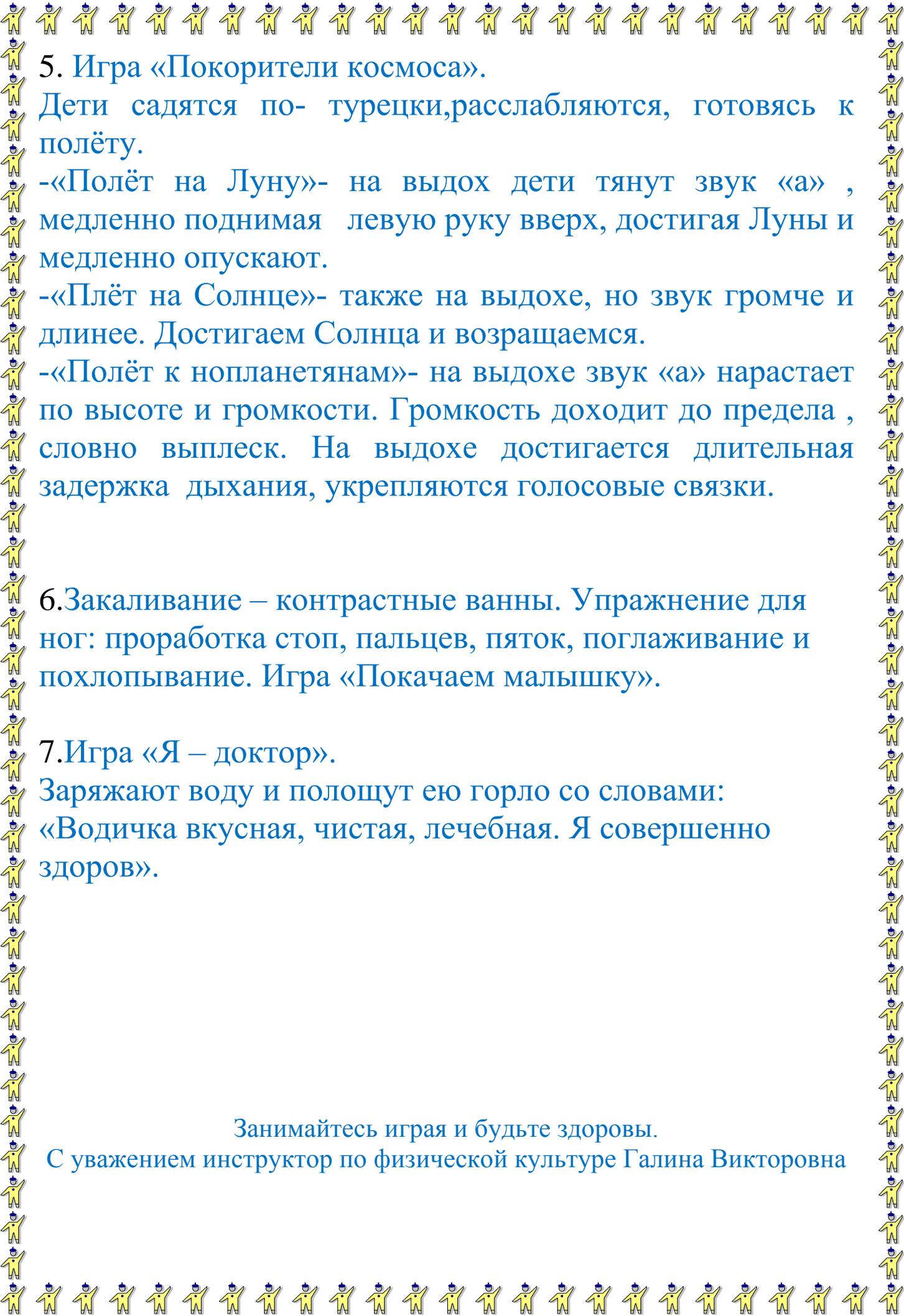
3. Игра «Лёвушка».

Упражнения для укрепления мышц гортани: И.п. – сидя на пятках, язык прижат к нёбу. «Лев ищет добычу» -ребёнок поворачивает голову в левую (правую) сторону до предела, одновременно двигая язык за зубами в ту сторону , куда повёрнута голова. «Лев нашёл добычу» - ребёнок встаёт на колени , пальцы рук согнуты, как когти, сильно напряжены ( или сжаты в кулачки), глаза смотрят вверх. «Лев рычит» - днём со звуком, ночью беззвучно (на выдохе). Повторить 2-4 раза.



4. Упражнение «Прогреваем горлышко».

На горло накладываем одну руку, другая рука кладётся на солнечное сплетение.



## 5. Игра «Покорители космоса».

Дети садятся по- турецки, расслабляются, готовясь к полёту.

-«Полёт на Луну»- на выдох дети тянут звук «а» , медленно поднимая левую руку вверх, достигая Луны и медленно опускают.

-«Плёт на Солнце»- также на выдохе, но звук громче и длинее. Достигаем Солнца и возвращаемся.

-«Полёт к планетам»- на выдохе звук «а» нарастает по высоте и громкости. Громкость доходит до предела , словно выплеск. На выдохе достигается длительная задержка дыхания, укрепляются голосовые связки.

## 6. Закаливание – контрастные ванны. Упражнение для ног: проработка стоп, пальцев, пяток, поглаживание и похлопывание. Игра «Покачаем малышку».

## 7. Игра «Я – доктор».

Заряжают воду и полощут ею горло со словами:

«Водичка вкусная, чистая, лечебная. Я совершенно здоров».

Занимайтесь играя и будьте здоровы.

С уважением инструктор по физической культуре Галина Викторовна