**Лечимся спортом.**

Заветная мечта всех родителей – это здоровые дети. Ведь на лечение малышей уходит огромное количество энергии, нервов и денег. Но большинство пап и мам готовы тратить средства и время на поиски «чудо – пилюли» от всех болезней. А может быть, стоит заняться профилактикой? Ничего лучше закаливания и физических упражнений не придумано. Если у малыша проблемы со здоровьем, можно выбрать подходящий вид спорта.

 **В какую секцию записаться?**

 ***\* Хотите, чтобы у ребенка была красивая осанка, улучшилась работа опорно-двигательного аппарата? Запишите его в плавание, в секцию художественной гимнастики***

***\* Избавиться от плоскостопия (если оно запущено) помогут спортивная и художественная гимнастика.***

***\* укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивать выносливость помогут занятия футболом, баскетболом, волейболом, хоккеем.***

***\* Если малыша укачивает в транспорте, а посещение аттракционов в парке не становится для него праздником, значит, нужно улучшать вестибулярный аппарат. Для таких детишек полезны занятия футболом, художественной гимнастикой, дзюдо или карате.***

 ***\* Для укрепления нервной системы можно порекомендовать плавание, верховую езду, ушу.***

 ***\* Развивать глазомер, выдержку, внимание поможет большой и настольный теннис. Еще один плюс этого вида спорта – улучшение работы органов дыхания.***

 **Кому нельзя?**

 **При приеме детишек в спортивные секции обязательно требуется медицинская справка от педиатра. Не считайте, что это просто формальность. Большое внимание уделяется безопасности для здоровья различных физических нагрузок. Как известно, главный принцип упражнений – не навредить. Если у малыша проблемы со здоровьем, то родители должны ответственно отнестись к выбору вида спорта. Чтоб не вышло, как в поговорке: «Одно лечим – другое калечим». Обязательно изучите противопоказания к занятиям и проконсультируйтесь с педиатром. Возможно, вам следует определить малыша в группу здоровья. В группе здоровья, или любительской группе, меньше нагрузки, более щадящий режим.**

 **Развивая ребенка физически, мы укрепляем его здоровье. Как известно, двигательная активность влечет за собой развитие интеллекта.**

 **Дети, которые занимаются спортом, часто опережают сверстников в решении задачек «для ума»**

 **Кроме того, увлечение ребенка спортом может растянуться на долгие годы и родителям не придется беспокоиться о том, каким образом отвлечь подростков от влияния улицы и сомнительных компаний. Спорт лечит не только физически, но и нравственно.**

 **Игры, которые лечат.**

 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 мышки9другой 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. Дети разбиваются на пары. Каждому вручается пинг-понговый шарик. На столе раскладывают ленту, на нее ставят шарики. Дети по команде 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.