**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ ПРИ ЧАСТЫХ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЯХ, А ТАКЖЕ ПРИ РАХИТЕ И ГИПОТРОФИИ.**

**1. ПТИЦЫ В БУРЮ.**  
  
*Цели игры:* развитие ловкости, координации движений. Эта игра оказывает общеукрепляющее воздействие на организм.  
  
*Нужно для игры:*  
- стулья или диван - готовые "гнезда".  
  
 *Ход игры.*  
  
Игроки - " птицы" - должны собраться вместе в "стаю". В противоположном конце помещения поставьте стулья (или используйте диван) - это гнезда на высоком дереве.  
По вашему сигналу "Птички улетают!" игроки начинают бегать по комнате, размахивая руками.  
Как только вы говорите "Буря", игроки должны бежать к " гнёздами" и как можно быстрее забраться в них, чтобы укрыться.  
Но непогода длится недолго, и после вашего объявления "Буря кончилась" играющие должны выбраться из "гнезд" и продолжить свой "полёт".   
Игру повторяют несколько раз.

**2. ПОСЛУШНЫЙ МЯЧ**  
  
*Цели игры:* укрепление мышц туловища и конечностей, развитие ловкости движений.  
  
*Нужно для игры:*  
-мячи по числу игроков  
-ковёр  
  
 *Ход игры.*  
  
Игроки должны лечь на ковёр на спину и вытянуться. Раздайте им по мячу - дети должны сначала зажать их между ног, потом перевернуться на животы, не выронив при этом мячей.  
После того, как игроки проделают упражнение 4-6 раз, устройте соревнование, кто сумеет перевернуться таким образом 10 раз.

**3. ИГРА В КЕГЛИ**  
  
*Цель игры:* развитие меткости, ловкости и координации движений.  
  
*Нужно для игры:*  
-стулья  
-кегли по числу игроков  
- теннисные мячи по числу игроков  
  
 *Ход игры.*  
  
Игроки должны стоять или сидеть на стульях, поставленных в один ряд. Перед ними на расстоянии 1,5 - 2 м установите кегли.  
Раздайте игрокам по теннисному мячу. По вашему сигналу состязание начинается: играющие по очереди должны сбить кегли мячом. После удачного попадания в цель кеглю переставляют на шаг дальше, и игра продолжается.   
Выигрывает тот, у кого в конце игры кегля будет стоять дальше других.

**4. ЛИСА-ПЛУТОВКА**  
  
*Цели игры:* обучение бегу, прыжкам, умению ориентироваться в пространстве, воспитание решительности.  
  
*Нужно для игры:*  
-стулья или коврики  
-игрушка лиса  
  
 *Ход игры.*  
  
При помощи считалки выберите из игроков водящего. Остальные должны встать в круг плечом к плечу, руки - у всех за спиной. На некотором расстоянии от них положите коврики или поставьте стулья.   
Дайте водящему игрушечную лису. Обежав круг с внешней стороны, он незаметно должен положить кому-либо из игроков в руки лисичку ( тем самым доверив роль лисы), потом встать в центр круга и вместе со всеми спросить: "Хитрая лиса, где ты?".  
" Лиса" должна прыгнуть в середину и крикнуть : "Вот я!" - и играющие должны как можно быстрее взобраться на стулья или встать на коврики. Если "лиса" успеет осадить игрока, то тогда он становится "лисой" и игрушка переходит к нему. А потом игра начинается сначала.

**5. ЗАБЕЙ ГОЛ**  
  
*Цель игры:* укрепление мышечного корсета позвоночника, улучшение вентиляции задних отделов лёгких, развитие чувства пространства, меткости.  
  
*Нужно для игры:*  
- четыре кегли  
- десять воздушных шариков  
  
 *Ход игры.*  
  
В этой игре комната будет игровым полем. В обеих половинах комнаты поставьте по две кегли на расстоянии 50-60 см - это "ворота" . Перед каждыми воротами положите по 5 шариков.  
Сформируйте из игроков пары. Каждый из членов пары на своей половине комнаты должен как можно быстрее забить шарики в свои ворота.