**«Советы для родителей».**

***Игры, направленные***

***на повышение защитных функций организма и преодоление его общего ослабления после длительного заболевания.***

**У детей после перенесенных инфекций могут длительное время наблюдаться нарушения нервной системы, общее истощение, ослабление организма, снижение эмоционального тонуса.**

**Правильно подобранные игры. Помогут ребенку обрести уверенность в себе, улучшат его психическое здоровье. Жизнерадостное настроение способствует правильному дыханию, кровообращению, пищеварению и восстановительным процессам в организме человека. Игры помогают перевести мозг на новый режим работы с оптимизацией течения нервных процессов, повышением неспецифического иммунитета.**

**«Донеси мяч головой».**

**Цели игры: тренировка навыков в координации движений, поддержании равновесия; воспитание выдержки, терпения, чувства партнера.**

**Ход игры. Соревнуются пары. Игроки стоят рядом. Межу ними на уровне ушных раковин надувной мяч, который они поддерживают головами. Каждая пара старается первой добежать до финиша, не уронив мяч. Выигравшие пары соревнуются между собой.**

**«Бой на бревнах».**

**Цели игры: развитие координации движений; развитие чувства равновесия.**

**Ход игры: двое становятся друг против друга на расколотые надвое круглые поленья-качалки. Расстояние между ними 2-3 м. Игроки держат за концы крепкую веревку. Каждый старается заставить противника сойти с качалки. Запрещается резко вырывать веревку или умышленно неожиданно для товарища выпускать ее из рук. Оставшийся на качалке побеждает.**

**«Зимние забавы».**

**Цели игры: общее укрепление организма ребенка; развитие координации движений, чувства равновесия; формирование правильной осанки; развитие ловкости, меткости; воспитание умения действовать в коллективе.**

**Ход игры. Взрослый проводит следующие игры:**

**1. Игры на снегу: прокладывание тропинок, лепка снежков и метание их в цель; игра в снежки; лепка из снега домиков, крепости, снеговика.**

**2. Соревнование на салазках: дети отталкиваются от снеговой дорожки руками из положения на животе. Нужно следить, чтобы голова и пояс верхней конечности были приподняты повыше. При катании сидя верхом на салазках, дети отталкиваются от дорожки ногами; при этом нужно контролировать осанку. Поощряется тот, кто выполнил задание более четко.**

**3. Ходьба на лыжах на равнине.**

**Награждаются жетонами игроки, лучше всего выполнившие задания. В конце соревнований подсчитываются жетоны, и определяется победитель.**