

**ОЗДОРОВОТЕЛЬНО-
РАЗВАВАЮЩИЕ ИГРЫ
ПРИ НАИБОЛЕЕ
РАСПРОСТРАНЕННЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЯХ
И ОТКЛОНЕНИЯХ
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ, ПРИ БОЛЕЗНЯХ НОСА И ГОРЛА

ЦЕЛЬ: тренировка навыков правильного носового дыхания

ЗАДАЧИ :

- 1. формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха;**
- 2. улучшение функций дыхания**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ ОБЩИХ БРОНХОЛЕГОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ЦЕЛЬ: укрепление мышц туловища и конечностей, улучшение функции дыхания.

ЗАДАЧИ :

- 1. укрепление мышц пояса верхних конечностей;**
- 2. улучшение дыхательной функции бронхов;**
- 3. адаптация дыхания и организма в целом физическим нагрузкам**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

ЦЕЛЬ: укрепление мышц спины и брюшного пресса, растягивание передней поверхности грудной

ЗАДАЧИ :

- 1. укрепление мышечного корсета;**
- 2. коррекция имеющихся дефектов осанки в условиях игровой терапии**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ИСПРАВЛЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

ЦЕЛЬ: закрепить навыки правильной установки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях

ЗАДАЧИ :

- 1. укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава;**
- 2. выполнение упражнений с заданной амплитудой движения, преимущественно в разгрузочных исходных положениях (сидя, на коленях, на четвереньках)**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ ПРИ ДИСКИНЕЗИИ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

ЦЕЛЬ: осуществление дренажа желчного пузыря и улучшение оттока желчи в двенадцатиперстную кишку

ЗАДАЧИ :

- 1. активизация крово- и лимфообращения в брюшной полости;**
- 2. нормализация функции желчного пузыря;**
- 3. адаптация к постепенно возрастающим физическим нагрузкам**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ ПРИ ОЖИРЕНИИ

ЦЕЛЬ: увеличение энергозатрат и улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы

ЗАДАЧИ :

- 1. улучшение обмена веществ;**
- 2. сохранение и увеличение подвижности в крупных суставах;**
- 3. адаптация к постепенно возрастающим разнообразным физическим нагрузкам**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

ЦЕЛЬ: укрепление мелкой моторики и диафрагмального дыхания, адаптация сердечно-сосудистой системы к постепенно возрастающим нагрузкам.

ЗАДАЧИ :

- 1. улучшение крово- и лимфообращения;**
- 2. расширение физических нагрузок.**