

БУ ХМАО-ЮГРЫ «Нижневартовский многопрофильный  
реабилитационный центр для инвалидов»



# Лечебные игры для детей

Инструктор по лечебной физической культуре  
Еникеева С.А.

# Игры с иглболом

*Ёжик в руки мы возьмём,  
Покатаем и потрём.  
Вверх подбросим и поймаем,  
И иголки посчитаем.*

*Пустим ёжика на пол,  
Ножкой мы его прижмём.  
Покатаем, покатаем,  
Потом ножку поменяем.*



# **«Неболейка»**

## **(самомассаж биологически активных зон кожи)**

**Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.**

(поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

**Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.**

(указательными пальцами растирать крылья носа)

**Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.**

(приложить ладони ко лбу «козырьком» и растирать его движениями в стороны- вместе)

**«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело!** (указательным и средним пальцами растираем ушки)

**Знаем, знаем- да- да- да, нам простуда не страшна!**

(Потирать ладошки друг о друга)



# **ИГРЫ НА ОРТОКОВРИКАХ**

## **ТРОПА ЗДОРОВЬЯ**

Сложите пазлы в одну линию с чередованием: камушки, шипы, травка.

Ходите и бегайте вперед-назад, с высоким поднятием коленей, приставным шагом, на внутренних и внешних сводах стопы.

## **КАЧЕЛИ**

*Делаем перекаты с пятки на носок, словно качели.*

## **ВАЖНАЯ ЦАПЛЯ**

*Стоя на коврике, поднимаем ногу вперед, тянем носочек на себя. Поочередно каждую ногу.*

## **ТАНЦУЮЩИЙ МЕДВЕЖОНОК**

*Медвежонок топает по коврику на внешнем своде стопы: на месте, вокруг себя, вперед-назад.*

## **ИЗУЧАЕМ ЦВЕТА**

*Хаотично раскидываем коврики-пазлы на полу. Ребенок прыгает на коврик и называет цвет. Называя цвета собираем пазл- это к тому же прекрасно развивает моторику.*



# Игры после перенесенных инфекционных заболеваний

## **ЗАИНЬКА- ПАИНЬКА**

(встаньте напротив ребенка и попросите его повторять движения в соответствии со словами песни)

**Заинька, поклонись,**

**Серенький, поклонись**

(кланяется в разные стороны)

**Вот так, вот сяк поклонись.**

**Заинька, повернись,**

**Серенький, повернись,**

**Вот так, вот сяк, повернись**

(поворачивается, руки на поясе)

**Заинька, топни ножкой,**

**Серенький, топни ножкой.**

**Вот так, вот сяк топни ножкой**

(топает по очереди каждой ногой)





Спасибо за внимание!  
Будьте здоровы!

