**Лечебная физкультура**

**для часто и длительно болеющих детей**

Цели:

* повышение неспецифической сопротивляемости организма;
* улучшение функции внешнего дыхания.

1. Вводная часть.

1. Обычная ходьба; поочередно на пятках и на носках; с высоким подниманием коленей.
2. Бег змейкой.
3. Ходьба по «узкой тропинке» в полуприседе, в полном приседе.

2. Основная часть.

Упражнения с гимнастической палкой:

1. И.п.-стойка ноги врозь, палка внизу; 1-палка вперед; 2-палка вверх; 3-вперед; 4- и.п. (повторять 6-8 раз);
2. И.п.-то же, палка в вытянутых вперед руках; повороты влево-вправо (повторить 6-8 раз);
3. И.п.-то же, палка сзади в опущенных руках; 1-наклон вперед, мах руками вперед; 2-и.п.
4. И.п.-о.с., палка внизу; 1-наклон вперед, палка вперед; 2-присесть, палка вперед; 3-наклон вперед, палка внизу; 4-и.п.
5. Ходьба по палке двумя ногами, катать палку поочередно левой и правой ногой.

Элементы самомассажа и дыхательная гимнастика:

1. «раздуваем костер» (сидя на пятках, вдох через нос, выдох через рот);
2. «греемся» (растирать ладони, уши, щеки, шею, грудь);
3. «пьем чай» (вдох через нос, выдох через рот);
4. «надеваем тапочки» (потопать ногами).

3.Заключительная часть.

«Зайцы и волки» (подвижная игра)

Зайки, зайки, прыг да скок

На зелененький лужок.

Травку кушают,

Притаившись, слушают (прыжки на двух ногах).

Не едет ли волк (присесть)?

Волк идет (быстрый бег)!

«Кукушка» (спокойная игра)

К нам кукушка в огород

Прилетела и поет.

Ты, кукушка, не зевай,

Кто кукует, отгадай.