

## Консультация для родителей «Игры, которые лечат»

Болезни - штука неприятная. Особенно детские. Дети очень не любят лечиться.

Жизнерадостные и бодрые малыши гораздо лучше справляются с инфекцией и быстрее поправляются, а **некоторые подвижные игры** поддерживают хорошее настроение, но и умеют лечить! Когда ребенок болеет, то это становится общей бедой. Однако есть еще ряд моментов, **которые** ускользают от нашего внимания. Так, очень важную роль играют психофизиологические особенности детского организма. Заболевание является

реакцией организма на наши эмоциональные проблемы, то дети зачастую "отвечают" болезнью на беспокойство и озабоченность **родителей**. А именно в таком состоянии мы пребываем, когда болеют дети. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребенка.

Другая особенность организма ребенка - постоянный рост органов.

Ограничение движений (ребенок болеет или только что выздоровел, и ему

нужен покой) влияет на нарушение осанки, ослабление функций дыхания,

кровообращения, снижение естественной двигательной активности у детей

ведет к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и

воспринимающихся нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий

головного мозга. В результате этого могут развиваться расстройства центральной

нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональных тонус,

ослабляется нервно-мышечный аппарат, слабее работают сердечнососудистая и

дыхательная системы. А значит, ослабляется организм в целом, что ведет к

более частым заболеваниями.

Эти наблюдения о роли движения в развитии и здоровье человека нашли

отражение в целой области медицины - лечебно-профилактической физкультуре. В результате использования лечебных игр мы не только лечим

детей, но и способствуем всестороннему, формирующую необходимых

навыков, координации движений, ловкости и меткости. **Игры**, проведенные на

свежем воздухе закаливают организм, укрепляют иммунитет.

Во время **игры** часто возникают неожиданные, смешные ситуации. Это

вызывает искреннюю радость и у детей, и у **родителей**. Непринужденная веселая атмосфера не дают ребенку "уйти" в болезнь позволяет **родителям**

проявить к нему больше внимания и увеличивает совместное общение с детьми

в атмосфере любви и заботы. Это является мощнейшим терапевтическим

фактором.

Я постаралась подобрать как можно больше игр по каждому виду заболеваний. Легкие **игры** можно чередовать с более сложными, это позволит

разнообразить занятия. Но следует учесть, что оздоровительный эффект от

**игры** возможен лишь при частных и длительных занятиях (3-4 месяца по 2-3

раза в день).

**Игры** при заболеваниях дыхательной системы.

"Пастушок дудит в рожок".

Цель: Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного

носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Материалы: Рожок, дудочка.

Ход игры: Попросите ребенка как можно громче подуть в рожок, дудочку,

чтобы созвать всех коров. Покажите, что необходимо вдохнуть через нос и

резко выдохнуть.

"Шарик лопнул".

Цель: Восстановление носового дыхания, формирование углубленного

дыхания, правильного смыкания губ.

Ход игры: Предложите ребенку "надуть шарик": широко развести руки в

стороны и глубоко вдохнуть носом, выдуть его в воображаемый шарик через

рот - "ффф. ", медленно соединяя ладони под "шариком". Затем ребенок пусть

хлопнет в ладоши - "шарик лопается". "Из шарика выходит воздух": ребенок

произносит звук "шшш. ", складывая губы хоботком и опуская руки на колени.

"Шарик надувают" 2-5 раз. За старание ребенок получает фант. Следите, чтобы

вдох ребенка был глубоким, а во время **игры** не возникло чрезмерного

эмоционального возбуждения.

"Перышки".

Цель: Тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц

рта.

Материалы: Веревка, 2 стульчика, перышки.

**Ход игры:** Натяните веревку между стульями и привяжите к ней перышки.

Посадите ребенка на расстоянии 50 см. напротив перышек.  
Предложите

ребенку по сигналу, сделав глубокий вдох, сильным выдохом сдуть одно

перышко, а затем и другое, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через

нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы нужно сложить узкой трубочкой,

а щеки надуть.

"Поезд".

Цель: Улучшение функции дыхания, умение реагировать на сигнал.

**Ход игры:** Предложите ребенку отправиться в путешествие, превратившись в

"вагончики" со всеми членами семьи. Стоящий впереди изображает паровоз.

Эту роль может выполнить первый раз сначала взрослый. Он гудит и отправляется в путь.

"Вагончики" слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку ("гу, гу") они

начинают двигаться вперед сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут.

После слов взрослого "Поезд приехал на станцию" все замедляют ход и

начинают двигаться задом до сигнала "Приехали".

"Мышка и мишка".

Цель: Формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление позвоночника.

**Ход игры:** Родители показывают движения и произносят слова:

-У Мишки дом огромный.

(Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на

руки - вдох)

-У мышки - очень маленький.

(Присесть, обхватив руками колени, опустить голову - выдох с произнесением

звука "ШШ")

-Мышка ходит (*ходим по комнате*)

В гости к Мишке,

Он же к ней не попадет.

Попросите ребенка повторить стишок с движениями 4-6 раз. Следите за

четкостью и координацией движений ребенка.

"Косари".

Цель: Развитие мышц плечевого пояса, формирование правильного дыхания,

чувства ритма.

Ход **игры**: Предложите ребенку "покосить траву". Исходная поза: ноги на

ширине плеч, руки опущены.

Вы показываете, как "косить" и читаете стихи, а ребенок со слогом "зу" переводит руки махом в сторону (*влево - выдох, затем вперед - вдох*).

Зу-зу- зу,

Косим мы траву,

Зу -зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу-зу.

Затем предложите ребенку встряхнуть руки в расслабленном состоянии и

повторить игру 3-4 раза.

**Игры** при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

"Пальчик о пальчик".

Цель: Уравновешивание нервных процессов, укрепление тормозных реакций,

выполнение действий по команде, координация движений рук.

**Ход игры.** Ребенок сидит перед вами. Под вашу песенку повторяет за вами

движения:

Пальчики о пальчики тук да тук, *(Повторить 2 раза)*

Хлопай, хлопай, хлопай, хлопай! *(Хлопают в ладоши)*

Ножками топай, топай! *(Повторить 2 раза)*

Спрятались, спрятались *(Закрывают лицо руками)*

Пальчики о пальчики тук да тук! *(Повторить 2 раза)*

**Игры** после перенесенных инфекционных заболеваний.

"Заинька-паинька".

Цель. Развитие координации движений, повышение эмоционального тонуса,

развитие чувства ритма и навыка выполнять команды.

**Ход игры.** 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)*

Взрослый следит за правильным выполнением движений. Наблюдает, чтобы не

было переутомления и перевозбуждения.

Будьте здоровы!

Воспитатель: Сейдалиева А. Р.