МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД С. ЗАКУТСКОЕ

Консультация для родителей:

«Игры, которые лечат»

Подготовила:

Щербаченко Г.А.

воспитатель старшей группы

Болезни — штука неприятная. Особенно детские. Когда ребенок заболевает, то это становится общей бедой. Неокрепший организм борется с болезнью, и мы всеми силами стараемся помочь ребенку: обследуем его у лучших специалистов, достаем эффективные лекарства, стараемся обеспечить покой. Это все правильно при сложном течении заболевания. Однако есть еще ряд моментов, которые ускользают от внимания родителей. Так, очень важную роль играют психофизиологические особенности детского организма. Психоэмоциональное состояние играет положительную роль в оздоровлении. Для того чтобы повысить психоэмоциональное состояние больного ребенка не обходимо использовать лечебные игры.

Психика ребенка, особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребенку должно быть интересно заниматься. Лечебные игры построены так чтобы увлечь ребенка. В результате использования лечебных игр мы не только лечим детей, но и способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию 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 дает 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. Игровой материал должен быть ярким. Взрослые сами должны «включаться» в игру.

Лечебные игры можно разделить по нескольким направлениям:

1. Игры при заболеваниях дыхательной системы

Для успешного лечения этих болезней нужно нормализовать носовое дыхание, что, в свою очередь, улучшает местное кровообращение, тренирует гладкую мускулатуру, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет слизистую носа от сухости. Поэтому для крохи очень важными становятся дыхательные упражнения. Но не стоит ограничиваться только ими. В организме все взаимосвязано. Добавим к дыхательным лечебным играм и упражнения на укрепление осанки (ведь нормальное дыхание невозможно, если ребенок сутулится), и общеукрепляющие движения.

"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 воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот — "ффф...", медленно соединяя ладони под "шариком". Затем ребенок хлопает 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. Следите, чтобы вдох ребенка был глубоким, а во время игры не возникало 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 ему 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.

"Мышка и Мишка"

Цель. Формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц 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 "шшш")
- 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.

<u>"Косари"</u>

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, вправо — вдох).

Косим мы траву,

И налево взмахну.

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Затем предложите ребенку встряхнуть руки в расслабленном состоянии и повторить игру 3 — 4 раза.

<u>"Поезд"</u>

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 назад до сигнала "Приехали".

2. 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:

Пальчик о пальчик тук да тук, (Повторить 2 раза)

Хлопай, хлопай, хлопай! (Хлопают в ладоши)

Ножками топай, топай! (Повторить 2 раза)

Спрятались, спрятались (Закрыть лицо руками)

Кто быстрее соберёт игрушки?

Цели игры: укрепление мышц туловища и конечностей, особенно мышечного корсета позвоночника и стоп, а также развитие ловкости и чёткости выполнения движений.

Что надо для игры: (две коробки, мягкие игрушки, кубики, мячи и т.д.)

Это игра-состязание, в которой одновременно участвуют двое малышей, или мама и малыш.

Ход игры:

Ребёнок должен сесть на пол и опереться о него руками позади спины. Слева от малыша находится пустая коробка, справа — кое-как сваленные игрушки. Рядом точно так же сидит его соперник, и слева от него тоже стоит пустая коробка, а справа — такая же куча-мала из игрушек. По вашему сигналу дети приступают к состязанию: они должны захватывать игрушки стопами ног, поднимать их и класть игрушки в коробки — каждый в свою. Выигрывает тот, кто соберёт больше игрушек в коробку за определенный отрезок времени.

Здесь описан вариант расположения коробок и игрушек для правшей.

3. Игры после перенесенных инфекционных заболеваний

После таких заболеваний необходимо укреплять мышцы грудной клетки, пояса, верхних конечностей, развивать ритмическое дыхание с углубленным спокойным выдохом, дозированный бег.

<u>"Заинька-паинька"</u>

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 излишнего возбуждения.

4. Игры для профилактики плоскостопия

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Оно отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка. Игры должны укреплять связочно — мышечный аппарат голени и стопы, способствовать общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы «не разводя носков». При выраженном плоскостопии следует исключить игры, связанные с прыжками и спрыгивать с высоты.

Альпинист

Цели игры: формирование навыка ходьбы по наклонной плоскости, обучение умению сохранять равновесие, развитие координации движений, привитие умения сопереживать и помогать товарищу.

Для игры потребуется гладильная доска, игрушка медвежонок.

Поставьте гладильную доску, один конец которой поднят на 20-25 см, на пол – получится горка. На её вершину положите медвежонка.

После чего расскажите, что высоко в горах живут гималайские медведи, и живут они семьями. В одной из таких семей родители маленького медвежонка однажды ушли по делам, и он остался один. А горы высокие, и там, кроме орлов, никого нет. Только они высоко парят в небе и не могут

быть медвежонку товарищами в игре. Как же быть? Нельзя же, чтобы медвежонок грустил! Надо прийти к нему на помощь. А помочь ему может только альпинист – человек, который умеет ходить по горам.

Предложите ребёнку стать на время альпинистом, чтобы сходить к мишке в гости и поиграть с ним. После этого малыш должен пойти вверх по горке (при этом придерживайте его за руку).

Дошедший до вершины горы отважный альпинист должен наклониться, взять игрушку и с помощью ведущего сойти с горки, а потом уже самостоятельно отнести игрушку обратно (только если малыш освоил движения!).

Важно! Контролируйте движения ребёнка, подстраховывайте его, чтобы он не упал.

«По-турецки мы сидели...»

Цель игры: укрепление связок и мышц стоп.

Покажите ребёнку, как сложить ноги для того, чтобы сесть по-турецки. Потому поднесите к подбородку сцепленные кисти рук, обопритесь о них подбородком и покачайте головой из стороны в сторону, напевая:

По-турецки мы сидели,

Пили чай и сушки ели.

Пили, пили, ели, ели,

Еле-еле досидели.

Ребёнок должен сесть напротив вас и повторить увиденные движения и услышанную песенку.

5. Игры для профилактики нарушения осанки

Нарушение осанки — частый спутник многих хронических заболеваний. Основной профилактикой и лечения нарушения осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят укрепление опорнодвигательного аппарата, усиление мышц «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно - сосудистой системы. Выработке правильной осанки помогает игры на координацию движения, равновесия. Упражнения в играх необходимо чередовать с дыхательными упражнениями.

«Совушка»

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки, предупреждение ее нарушения; развитие связной устной речи.

Количество игроков: От 6 до 15.

Инструкция. Выбирается водящий — «совушка». Остальные будут мышками. На площадке обозначается круг диаметром 1,5 м — это ее гнездо. В круге совушка принимает и. п.: руки на пояс, локти назад, спина прямая. Игроки берутся за руки, образуя вокруг совушки большой круг. По сигналу идут боком приставным шагом и говорят:

Ах ты, совушка-сова,

Ты большая голова,

Ты на дереве сидишь,

Ночь летаешь, днем ты спишь.

Подается команда:

День наступает,

Всё оживает!

Мышки встают на носки и бегают в различных направлениях, приближаясь к гнезду совушки. Затем ведущий говорит:

Ночь наступает,

Всё засыпает!

Мышки замирают на месте, приняв заранее обусловленное положение правильной осанки. Совушка вылетает на охоту, зорко осматривает игроков и отправляет на скамейку тех, у кого осанка неправильная. Через 3-6 секунд дается команда «День!» — и игра продолжается. Как только совушка поймает трех мышек, игра останавливается. Выбирается новая совушка, а выбывшие игроки возвращаются в круг. В конце игры называются игроки, которые ни разу не попадались совушке, и совушка, поймавшая наибольшее количество мышек.

«Слушай внимательно!»

Цель: Развитие внимания, координации, умения сохранять правильную осанку и равновесие.

Количество игроков: любое.

Инструкция. Дети идут по кругу и принимают позы, соответствующие указаниям ведущего. На команду «Пень!» становятся на одно колено, опустив голову и руки, затем сразу же встают и продолжают движение по кругу. На команду «Елка!» останавливаются и отставляют опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На команду «Сноп!» останавливаются и поднимают руки вверх, соединяя их над головой. Затем указанные команды даются вразбивку. Если кто-то из детей ошибается, он выходит из игры. Сначала команды подаются через каждые 6-10 секунд, затем темп постепенно ускоряется до 3-5 секунд. Ведущий контролирует правильность осанки.

<u>«Чья лошадка быстрее?»</u>

Цель: Развитие координации и быстроты движений крупных и мелких мышечных групп; формирование правильной осанки; тренировка внимания, улучшение зрения и слуха; их координация с движениями туловища и конечностей.

Количество игроков: любое.

Инвентарь: Палочки длиной 20 см, шнурки или куски веревки, игрушечные лошадки (или любые другие игрушки).

Инструкция. Дети сидят на стульях, держа в руках палочки, к которым за шнурки привязаны игрушечные лошадки. Дети находятся на одинаковом расстоянии от игрушек — 15-20 шагов. Выигрывает тот, кто, наматывая шнурок на палочку, заставит быстрее «прискакать» к себе лошадку.

Вариант. Наматывая шнурок на палочку, чтобы лошадка «прискакала» быстрее, ребенок подбадривает ее, щелкая языком.