 муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №6 общеразвивающего вида «Светлячок»

Журнал для родителей

Тема консультации:

«Игры, которые лечат»

***Игры, которые лечат***

Болезни – штука неприятная. Особенно детские. Дети очень не любят лечиться, поэтому, как только первые "горячие денечки" остаются позади, малыши требуют немедленного прекращения постельного режима, считая его делом скучным и совсем не обязательным. Стараясь разумно сдерживать боевой настрой, не забывайте о том, что ваша излишняя тревожность и озабоченность – далеко не самые хорошие лекари.

Особенность детского организма — постоянный рост органов. Следовательно, развиваются интенсивнее те мышцы, к которым направлен более сильный приток крови, т. е. к органам, находящимся в движении. Кроме того, известно, что мышечная система в раннем возрасте имеет тесную связь с главными регуляторными механизмами.

Ограниченное движение негативно сказывается не только на больном органе, но и на нервной, эндокринной и медиаторной системах в целом. Ограничение движений (ребенок болеет или только что выздоровел, и ему нужен покой) влияет на нарушение осанки, ослабление функций дыхания, кровообращения.

В результате этого могут развиться расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, слабее работают сердечно-сосудистая и дыхательная системы. А значит, ослабляется организм в целом, что ведет к более частым заболеваниям.

***1. 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 воздух через нос (рожок в носу) и резко выдохнуть.

***«Шарик лопнул»***

**Цель.** Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования.

**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 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 возникало чрезмерного эмоционального возбуждения.

***«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.

***«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, вправо — вдох).

Зу-зу, зу-зу,  
Косим мы траву,   
Зу-зу, зу-зу,  
И налево взмахну.  
Зу-зу, зу-зу,  
Вместе быстро, очень быстро  
Мы покосим всю траву.  
Зу-зу, зу-зу.

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

***«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".

***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, хлопай! (хлопают в ладоши.)   
Ножками топай, топай! (повторить 2 раза.)   
Спрятались, спрятались (закрыть лицо руками.)  
Пальчик о пальчик тук да тук. ! (повторить 2 раза).

***3. 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.)

***4. Игры по коррекции агрессии:***

***«Злые - Добрые кошки»***

По очереди превращаемся то в злых, то в добрых кошек. Злые кошки шипят и царапаются *(только понарошку)*, добрые кошки ласкаются и мурчат.

***«Каратист»***

На пол кладётся обруч или газета. Каратист становится в обруч *(за его края выходить нельзя)*, делая резкие движения ногами, а зрители подбадривают его: «Сильнее, сильнее!» Интенсивные движения и поддержка зрителей помогают выплеснуть агрессивную энергию.

***«Боксер» (с 3 лет)***

Эта игра очень похожа на игру «Каратист», только вместо движений ногами надо делать движения руками.

***«Ругаемся овощами, фруктами и ягодами!»***

Игроки ругают друг друга с сердитым выражением лица и с сердитыми интонациями: «Ты - капуста». В ответ: «А ты - редиска» или «А ты - слива» и т. д. Игра останавливает, если слышны какие-нибудь обидные слова или возникает физическая агрессия. Затем участники называют друг друга цветами с соответствующей интонацией: «Ты - колокольчик!», «А ты - розочка!».