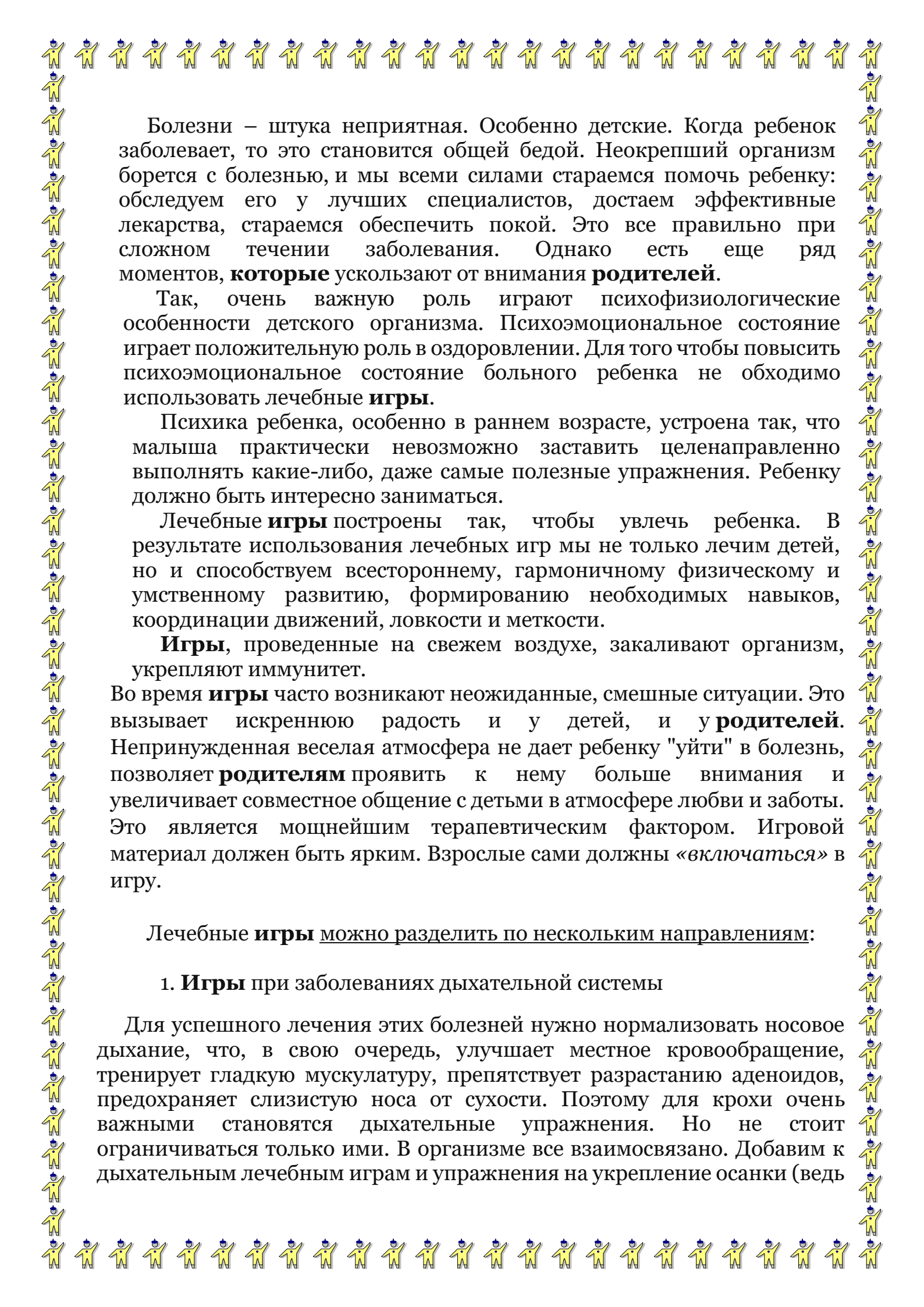


*КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ*

«Игры, которые лечат»

Инструктор по
физической культуре
Карпова В.Ю.





Болезни – штука неприятная. Особенно детские. Когда ребенок болеет, 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.

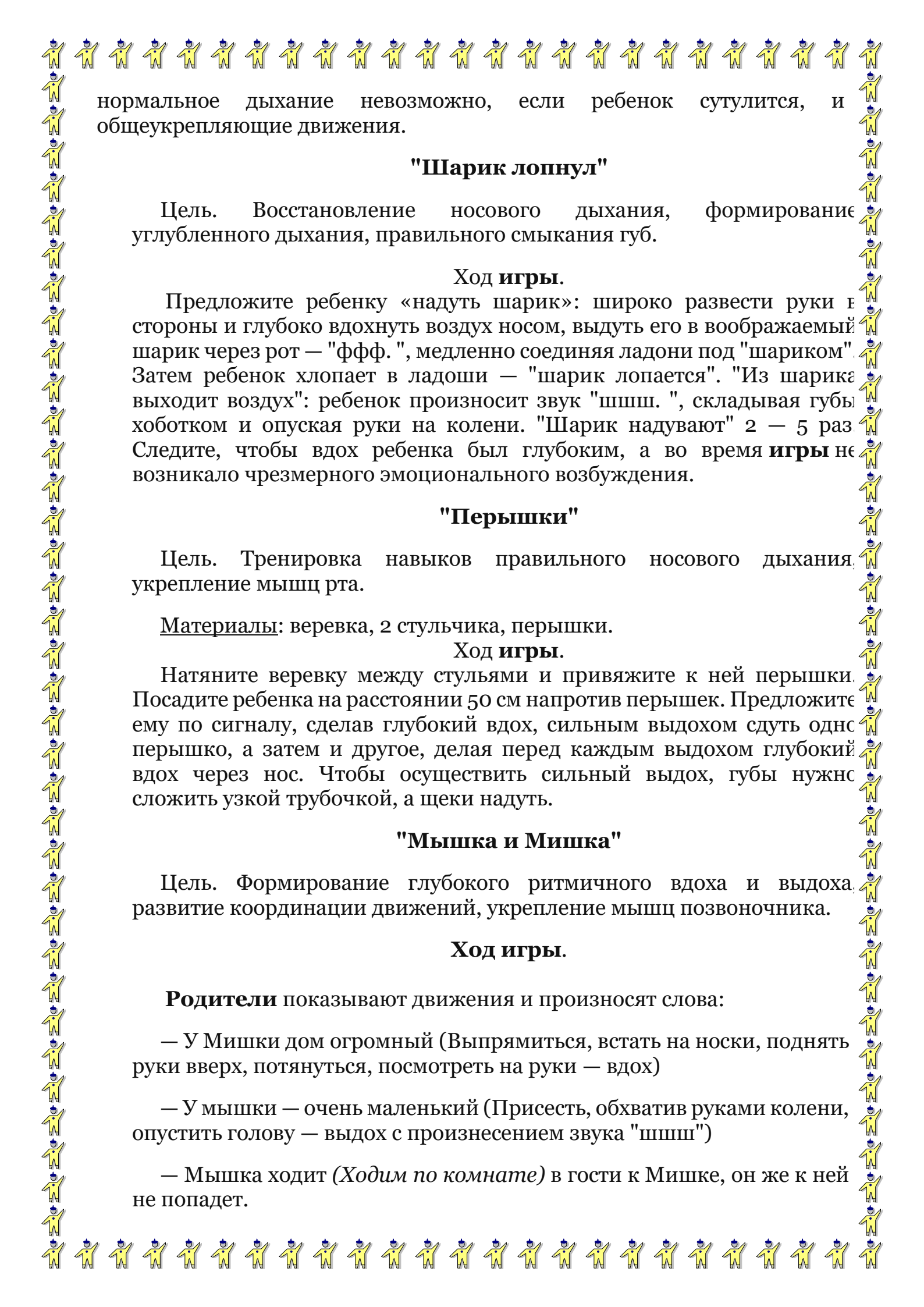
Игры, проведенные на свежем воздухе, закаляют организм, укрепляют иммунитет.

Во время **игр** 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.

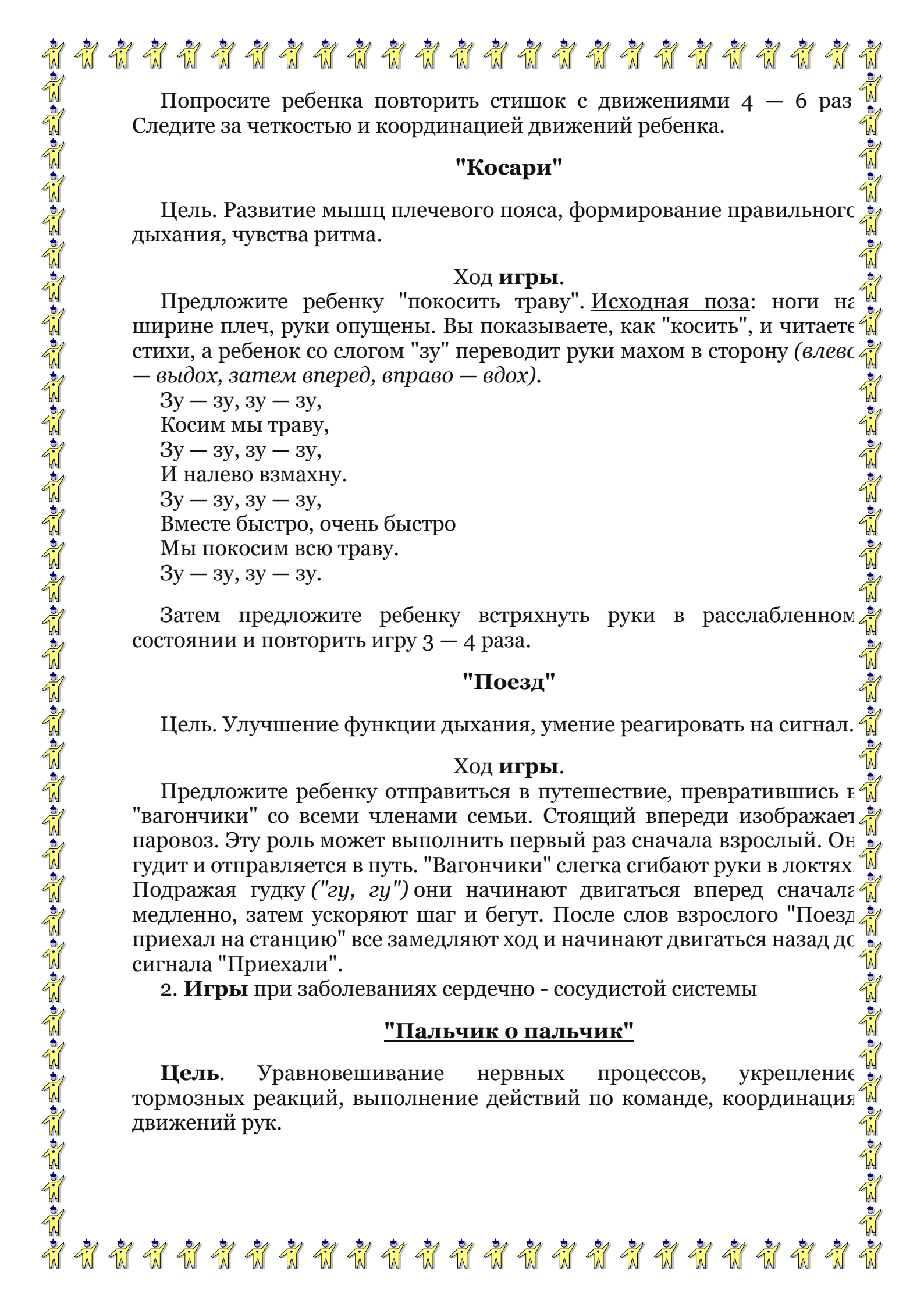
Ход игры.

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.

"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 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, хлопай! *(Хлопают в ладоши)*

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

Спрятались, спрятались *(Закрывают лицо руками)*

«Кто быстрее соберёт игрушки?»

Цель 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-соревнование, 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.

"Зайка-пайка"

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.

«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.

ЖЕЛАЕМ ВАМ УСПЕХОВ!