

*МБДОУ «Беллыкский детский сад»*

**Консультация для родителей.**

***ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ***



Беда, когда болеют дети. Их неокрепший организм борется, и мы всеми силами стараемся помочь ребенку: обследуем его у лучших специалистов, достаем эффективные лекарства, стараемся обеспечить покой.

Все это правильно при сложном течении заболевания. Однако есть еще ряд моментов, которые ускользают от нашего внимания. Так, очень важную роль играют психофизиологические особенности детского организма. И это значит, что выздоровление во многом зависит от психоэмоционального состояния ребенка.

Если у взрослых людей более 70% заболеваний имеют психосоматическую основу, т.е. являются 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.

Другая особенность организма ребенка – постоянный рост органов. Следовательно, интенсивнее развиваются те мышцы, к которым направлен более сильный приток крови,

т. е. находящимся в движении. Кроме того, известно, что мышечная система в раннем возрасте тесно связана 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) сказывается на осанке, ослабляет функции дыхания, кровообращения. Пассивность в движении ведет к уменьшению потока раздражений, 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 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.

Эти наблюдения о роли движения в развитии и здоровье человека нашли отражение в целой области медицины - лечебно-профилактической физкультуре. Однако 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. Именно поэтому мы представляем адаптированные, измененные в виде игры упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний. Эффект от них - не только в лече-

нии детей, такие игры-упражнения способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости.

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.

Следует учесть, что оздоровительный эффект от игр возможен лишь при частых и длительных занятиях (3-4 месяца по 2-3 раза в день).

***Уважаемые родители, в эти игры вы можете играть дома с детьми и укреплять их здоровье!***

***Игры при заболевании дыхательной системы.***

***Болезни носа и горла:***

(ринит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит, аденоиды).

***«Чей шарик дальше?»***

***Цель игры:*** укрепление круговых мышц рта, тренировка навыков правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

***Необходимые материалы:*** стол, два пинг-понговых шарика (лучше разного цвета), 2 кубика (или пуговицы) таких же цветов как и шарики, ленточка.

***Ход игры:*** Все участники разбиваются на пары. Каждому вручается пинг-понговый шарик. На столе раскладывают ленту, на нее ставят шарики. По команде участники должны вдохнуть воздух через нос и подуть на свой шарик. Там где шарик останавливается- напротив ставится кубик или пуговица соответствующего цвета. Побеждает тот участник, чей шарик за 3 попытки укатиться дальше.

***«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».

### *«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 ребёнку встряхнуть руки в расслабленном состоянии и повторить игру 3-4 раза.

### *«Шарик лопнул»*

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

#### **Ход игры.**

Предложите ребёнку «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 ребёнок хлопает в ладоши – «шарик лопается». «Из шарика выходит воздух»: ребёнок произносит звук «шшш...», складывая губы хоботком и опуская руки на колени. «Шарик надувают» 2-5 раз. За старание ребёнок получает фант. Следите, чтобы вдох ребёнка был глубоким, а во время игры не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения.

### *«Пастушок дудит в рожок»*

**Цель:** укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

**Материалы:** рожок, дудочка.

**Ход игры.**

Попросите ребёнка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Покажите, что необходимо вдохнуть воздух через нос (рожок в носу) и резко выдохнуть.

### *«Пёрышки»*

**Цель:** тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

**Материалы:** верёвка два стульчика, пёрышки.

**Ход игры.**

Натяните верёвку между стульями и привяжите к ней пёрышки. Посадите ребёнка на расстоянии пятидесяти сантиметров напротив пёрышек. Предложите ему по сигналу, сделав глубокий вдох, сильным выдохом сдуть одно пёрышко, а затем и другое, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы нужно сложить узкой трубочкой, а щёки 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.

### *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)  
Пальчик о пальчик 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 сям поклонись.

Заинька, повернись,

Серенький, повернись, Вот так, вот сям повернись. (Поворачивается, руки на поясе)

Заинька, топни ножкой, серенький, топни ножкой.

Вот так, вот сям топни ножкой (Топает по очереди каждой ногой)

Взрослый следит за правильным выполнением движений. Наблюдает, чтобы не было переутомления и излишнего возбуждения.

### *Игры на формирование правильной осанки*

#### *«Качели – карусели»*

**Цель:** расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата.

**Ход игры:** Родители поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой – за обе ноги и раскачивают его в выпрямленном положении со словами: «Кач, кач, качели». Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышки, другой опускает и кружится вместе с ним вправо и влево (получаются карусели) со словами «Полетели карусели». Желательно игру проводить под ритмичную музыку.



### *«Ходим босиком»*

**Цель:** развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы.

**Материал:** кубики или книга.

**Ход игры:** Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Нужно положить ребенку на голову кубик или книгу и предложить подвигаться вправо приставным шагом. Потом те же движения проделать влево, стараться не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.