

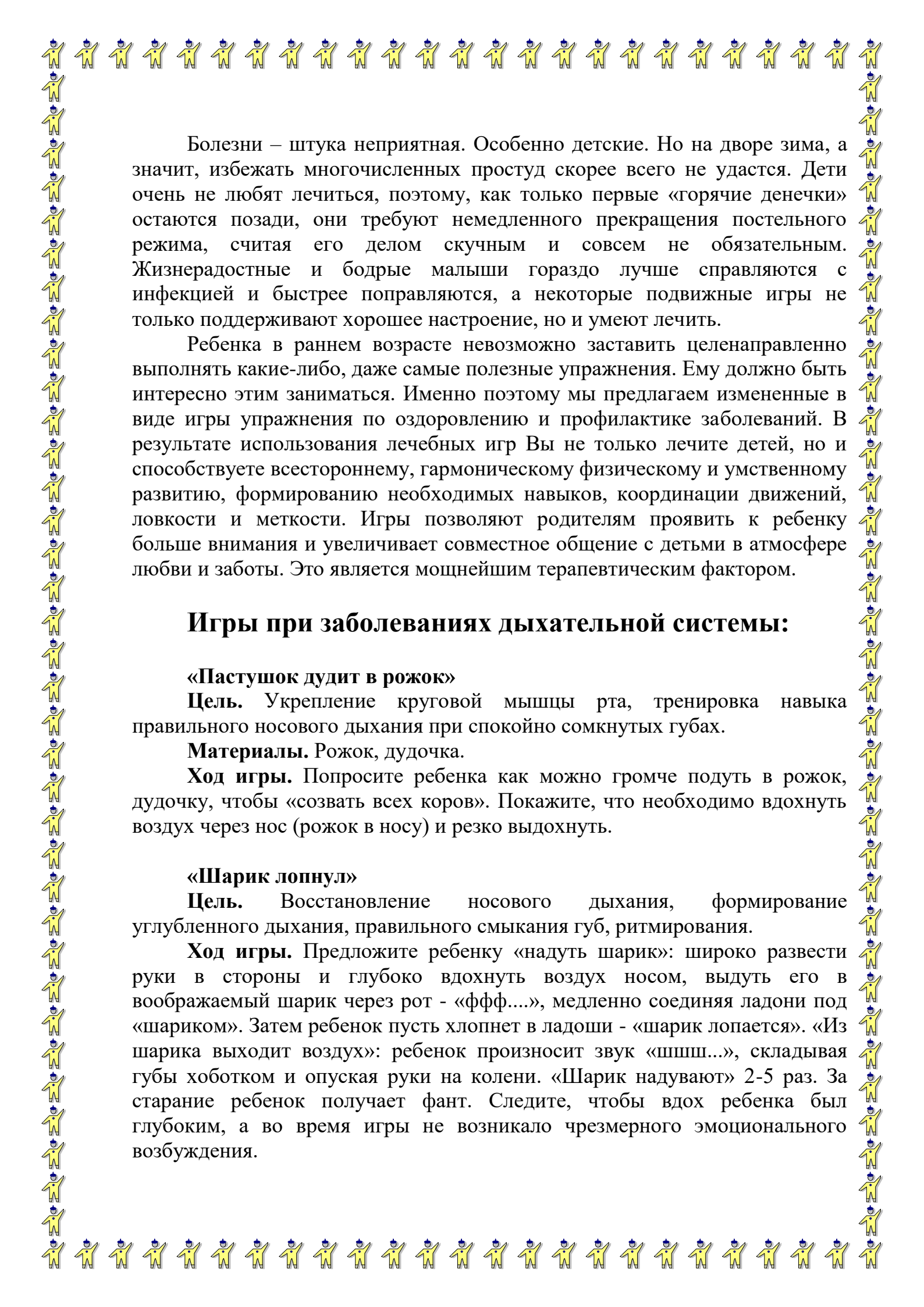
КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

«ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ»



Подготовила:
Инструктор по физической культуре
Вязникова С.Г.

Норильск.



Болезни – штука неприятная. Особенно детские. Но на дворе зима, а значит, избежать многочисленных простуд скорее всего не удастся. Дети очень не любят лечиться, поэтому, как только первые «горячие денечки» остаются позади, они требуют немедленного прекращения постельного режима, считая его делом скучным и совсем не обязательным. Жизнерадостные и бодрые малыши гораздо лучше справляются с инфекцией и быстрее поправляются, а некоторые подвижные игры не только поддерживают хорошее настроение, но и умеют лечить.

Ребенка в раннем возрасте невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ему должно быть интересно этим заниматься. Именно поэтому мы предлагаем измененные в виде игры упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний. В результате использования лечебных игр Вы не только лечите детей, но и способствуете всестороннему, гармоническому физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости. Игры позволяют родителям проявить к ребенку больше внимания и увеличивает совместное общение с детьми в атмосфере любви и заботы. Это является мощнейшим терапевтическим фактором.

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».



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:

«Зайка-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:

— Зайка, поклонись, Серенький, поклонись, *(Кланяется в разные стороны.)*

Вот так, вот сядь поклонись.

Зайка, повернись,

Серенький, повернись,

Вот так, вот сядь повернись. *(Поворачивается, руки на поясе.)*

Зайка, топни ножкой, серенький, топни ножкой.

Вот так, вот сядь топни ножкой. *(Топает по очереди каждой ногой.)*

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