

Игры, которые лечат

Консультация для родителей

Когда ребёнок заболевает. То это становится общей бедой. Неокрепший организм борется с болезнью, и мы всеми силами стараемся помочь ребёнку: обследуем его у лучших специалистов, достаём наиболее эффективные лекарства, стараемся обеспечить покой.

Это всё правильно при сложном течении заболевания. Однако есть ещё ряд моментов, которые ускользают от нашего внимания. Так, очень важную роль играют психофизиологические особенности детского организма.

Психоэмоциональное состояние играет положительную роль в выздоровлении.

Именно радость и эмоциональный подъём, а не только удовлетворение от правильно сделанных движений соответствуют потребностям растущего организма в движении. 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. Эти игры, закаливают организм, укрепляют иммунитет.

Во время игры часто возникают неожиданные, смешные ситуации. Это вызывает искренний смех и у детей, и у родителей. Непринуждённая весёлая атмосфера не даёт ребёнку «уйти» в болезнь, позволяет родителям проявить к нему больше внимания и увеличивает совместное общение с детьми в атмосфере любви, заботы и радости. Это является мощнейшим терапевтическим фактором.

Предлагаем вам адаптированные, изменённые в виде игры упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний. Лёгкие игры можно чередовать с более сложными. Но следует учесть, что оздоровительный эффект от игр возможен лишь при частых и длительных занятиях.

1. Игры для детей, часто болеющими острыми респираторными вирусными инфекциями.

"Лев в цирке"

Цель: общее укрепление мышц туловища и конечностей, развитие навыков в лазанье.

Оборудование: обруч, мяч.

Ход. Ведущий рассказывает о цирке и предлагает ребёнку поиграть во льва и пролезть через обруч. Ведущий ставит обруч вертикально, а ребёнок прокатывает мяч и пролезает через обруч. По мере освоения движений ведущий ускоряет темп сигнала, и ребёнок пролезает быстрее.

"Кошка и мышка"

Цель: тренировка навыков в ходьбе. Беге, лазанье, умения быстро реагировать на сигнал.

Оборудование: мелкие предметы, верёвка.

Ход. Ведущий натягивает верёвку-это норка. Ребёнок подлезает под верёвку, начинает бегать и собирать предметы (кубики, мячики и т. д.). Вдруг выбегает кошка, ребёнок бежит под верёвку-в норку.

2. Игры после перенесённых инфекционных заболеваний

"Весёлый танец"

Цель: развитие координации движений, чувства правильной позы, ритма, слуха, вестибулярного аппарата.

Оборудование: магнитофон с записями.

Ход. Ведущий предлагает потанцевать под ритм стишка. Дети разучивают танцевальные движения: делают хлопки в ладоши (перед собой, над головой, под коленями поочередно поднимаемых вверх ног). Ведущий говорит или поёт текст: Ой, ду-ду, ду-ду, ду-ду!

Сидит ворон на дубу

Он играет во трубу

Во серебряную.



"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:

Зайка, поклонись,

Серенький, поклонись, (кланяется в разные стороны.)

Вот так, вот сак поклонись.

Зайка, повернись,

Серенький, повернись,

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

Зайка, топни ножкой, серенький, топни ножкой.

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

Взрослый следит за правильным выполнением движений.

Наблюдает, чтобы не было переутомления и сверхвозбуждения.

3. 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.

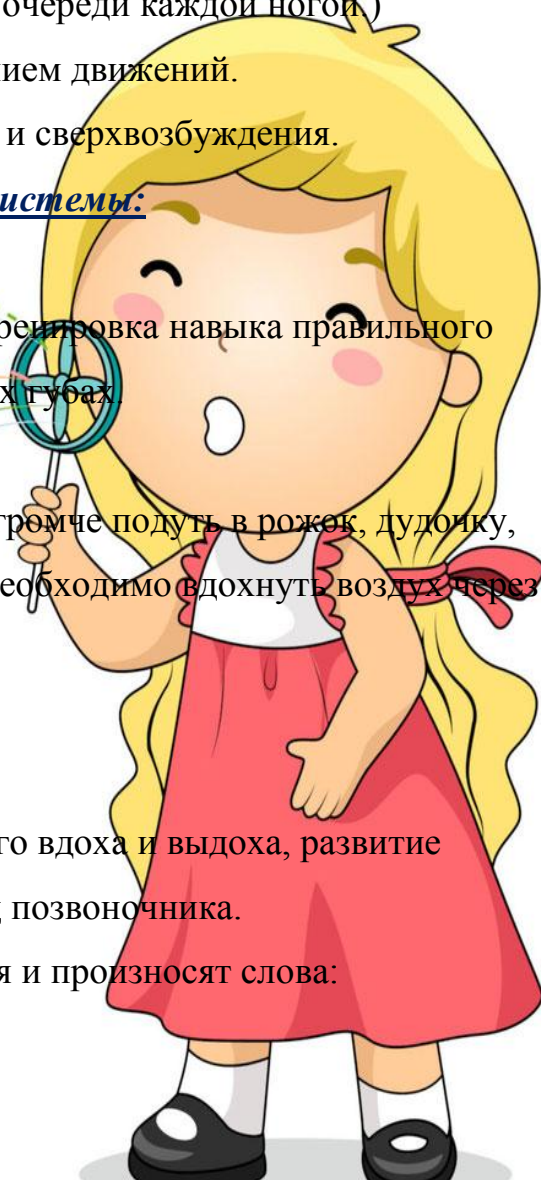
Ход игры. Попросите ребенка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Покажите, что необходимо вдохнуть воздух через нос (рожок в носу) и резко выдохнуть.

"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.

4. 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.)



Информацию подготовил

Инструктор Ф.К. Маркова С.В