

# «Игры ,которые лечат»



Презентацию выполнила:  
Фокина Валентина Михайловна



*Handwritten signature*

### **Болезни – штука неприятная. Особенно детские.**

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. Стараясь разумно сдерживать боевой настрой, не забывайте о том, что ваша излишняя тревожность и озабоченность – далеко не самые хорошие лекари. И что 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!**

Когда ребенок заболел, 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 нашего внимания.

Так, очень важную роль играют психофизиологические особенности детского организма.

**Психоэмоциональное состояние играет положительную роль в оздоровлении.** Если у взрослых людей более 70% заболеваний имеют психосоматическую основу, т.е. заболевание является 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 ребенка.

Другая особенность организма ребенка — 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.



## 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,

Вот так, вот сядь поклонись.

(Кланяется в разные стороны.)

Зайка, повернись,

Серенький, повернись,

Вот так, вот сядь повернись.

(Поворачивается, руки на поясе.)

Зайка, топни ножкой,

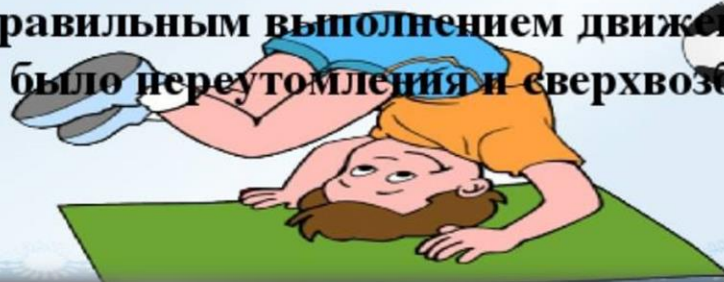
серенький, топни ножкой.

Вот так, вот сядь топни ножкой.

(Топают по очереди каждой ногой.)

Взрослый следит за правильным выполнением движений.

Наблюдает, чтобы не было переутомления и перевозбуждения.



## Игры при заболеваниях дыхательной системы

### "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 Мышки 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 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 .

### *"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 ребенку 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.



## 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.



## Игры на укрепление осанки.

**Цель:** совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук, укреплять мышцы спины и брюшного пресса, совершенствовать координацию движений.

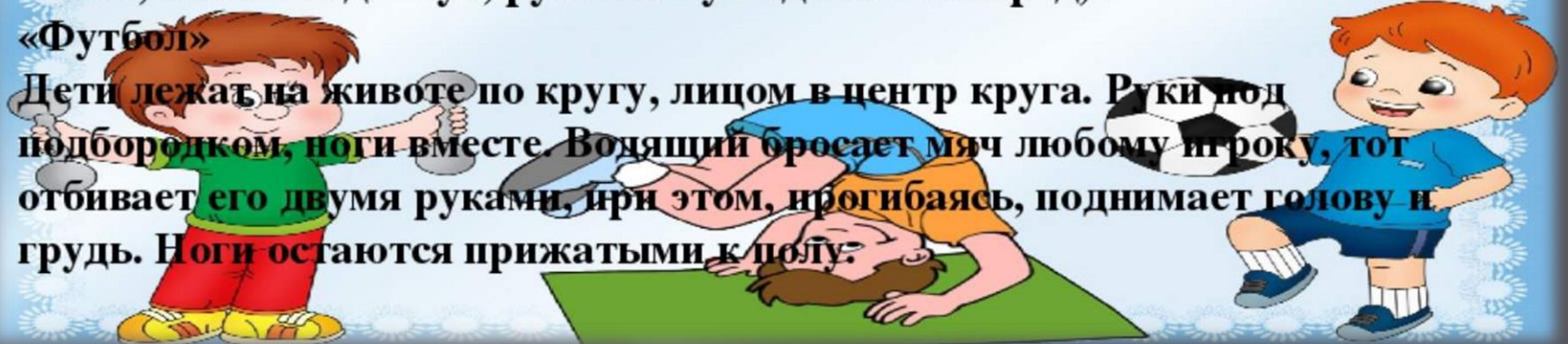
### «Рыбки и акула»

Выбирают водящего – «акулу», остальные дети – рыбки. По сигналу рыбки разбегаются по залу, а водящий - «акула» ловит детей (дотрагивается рукой). Чтобы спастись от «акулы», игрок останавливается и принимает положение строевой стойки.

**Правила:** если остановившись, игрок не успел принять положение правильной осанки, водящий может его осалить; пойманные рыбки отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

### «Футбол»

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга. Руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.





# Нарушение осанки

Дети 2-3 лет

«Перешагни через веревочку» Развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в перешагивании препятствия. Укрепление костного скелета.

«Мячик покатился» Развитие координации движений (в том числе кистей и пальцев рук), умение ориентироваться в пространстве, обучение различным приёмам игры в мяч.

«Маленькие ножки бегут по дорожке» Развитие мышления (умения создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения), сообразительности. Внимания (его концентрации, устойчивости).

«Коршун и наседка» Укрепление мышечного аппарата стопы. Развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, внимания, зрительного и слухового анализаторов.

Дети 3 лет

«Ласточка» Укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук.



## Игры для укрепления психического здоровья

Эти игры проводятся с целью создания хорошего настроения, развития внимания, снятия напряжения нервной системы и утомления.

«Третий лишний», «Не попадись».

(Игроки стоят за пределами круга, ловишка в центре круга.

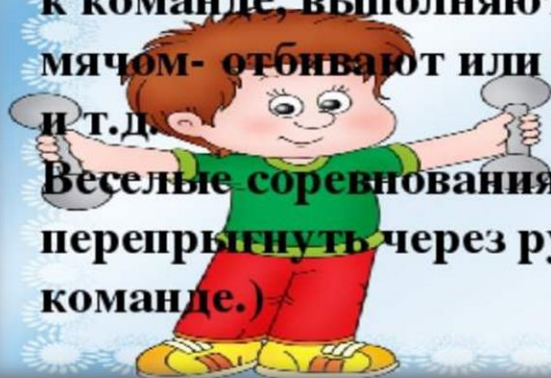
Дети впрыгивают в круг и выпрыгивают из него, а ловишка бегает в кругу, стараясь коснуться игроков).

Игры-эстафеты: «Принеси предмет»

(дети бегут до предмета и возвращаясь

к команде, выполняют задания с предметами: со скакалкой прыгают, с мячом отбивают или подбрасывают; мешочек – нести на голове или плече) и т.д.

Веселые соревнования – полоса препятствий (пробежать по узкой дорожке, перепрыгнуть через ручеек, пролезть через обруч, вернуться к своей команде.)



# Игры для укрепления психического здоровья

Такие игры проводятся с целью создания хорошего настроения, развития внимания, снятию напряжения нервной системы и утомления. В процессе проведения таких игр осуществляется психоэмоциональная разгрузка, в результате которой возникают положительные эмоции. Они защищают детскую психику от ежедневных переживаний, снимают страхи, стрессовые ситуации, эмоциональное и интеллектуальное напряжение.

Предлагаем несколько игр.



## Игры, которые лечат

- Живопись с помощью пальцев;
- Работа с глиной;
- Игры с песком и водой



**Спасибо за внимание !!!**