

## «Игры для здоровья»



*Подгорная Е.Н.,  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ д/с № 1*

Болезни – штука неприятная. Особенно детские. Но на календаре сырая и промозглая осень, а значит, избежать многочисленных простуд, скорее всего не удастся. Дети очень не любят лечиться, поэтому, как только первые «горячие денёчки» остаются позади, они требуют немедленного прекращения постельного режима, считая его делом скучным и совсем необязательным.

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 ребёнок заболевает, то это становится общей бедой. Однако есть ряд моментов, которые ускользают от нашего внимания. Так, очень важную роль играют психофизиологические особенности детского организма. Заболевание является реакцией организма на наши эмоциональные проблемы. 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 ребёнка.

Другая особенность организма ребёнка – постоянный рост органов. Ограничение движение (ребёнок болеет или только что выздоровел, и ему нужен покой) влияет на нарушение осанки, ослабление функций дыхания, кровообращения. Снижение естественной двигательной активности у детей ведёт к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и 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 ведёт к более частым заболеваниям. Эти наблюдения о роли движения в развитии и здоровье человека нашли отражение в целой области медицины – лечебно-профилактической физкультуре. 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, проведённые на свежем воздухе, закаливают организм, укрепляют иммунитет.

Во время игры часто возникают неожиданные смешные ситуации. Это вызывает искреннюю радость 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 и заботы. Это является мощнейшим терапевтическим фактором.

Легкие игры можно чередовать с более сложными, это позволит разнообразить занятия. Но следует учесть, что оздоровительный эффект от игр возможен лишь при частых и длительных (3-4 месяца по 2-3 раза в день).

### **Игры, которые лечат:**

#### **Упражнение «Пастушок дудит в рожок»**

**Цель:** укрепление мышц лица, тренировка навыка правильного носового дыхания.

**Ход игры.** Мама просит ребенка как можно громче подуть в дудочку, чтобы созвать всех коров. Необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок. Побеждает тот, кто продудит громче всех.

#### **Упражнение «Шарик лопнул»**

**Цель:** восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания.

**Ход игры.** Мама предлагает «надуть шарик». Ребёнок должен надуть шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ффф..», медленно соединяя ладони под шариком. По сигналу – шарик лопается. Из шарика выходит воздух: малыш произносят звук «шшш..»

#### **«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 сяд поклонись.*

*Зайка, повернись,*

*Серенький, повернись,*

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

*Зайка, топни ножкой, серенький, топни ножкой.*

*Вот так, вот сяд топни ножкой. (Топают по очереди каждой ногой.)*

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

### **"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 "ишии")*

— 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".

Игры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

### "Пальчик о пальчик"

*Цель.* Уравновешивание нервных процессов, укрепление тормозных реакций, вы-полнение 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).*