

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
“Красносельский детский сад “Тургай” комбинированного вида
Высокогорского муниципального района Республики Татарстан



Тема консультации для родителей:
«Игры которые лечат»

Материал подготовила инструктор
по физкультуре
Сиразетдинова И.И.

Высокая Гора

ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ.

Каждый родитель хотел бы, чтобы его ребёнок никогда не болел. Однако с наступлением осенне-зимнего периода каждый раз повторяется одно и то же: больное горло, насморк, температура...Болезнь любимого малыша растягивается минимум на неделю. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Как сберечь здоровье малыша?

Как уберечь от гриппа, ОРЗ и других вирусных инфекций? Для этого нужно знать причину, по которой ваш малыш болеет. Вероятнее, виной этому - ослабленный иммунитет. Когда ребёнок заблеивает, мы всеми силами стараемся ему помочь: принимаем самые эффективные лекарства, обеспечиваем покой. Лекарства, как правило, дают быстрый эффект, однако не всегда надёжный. Ограничение движений больного ребёнка (или только выздоровевшего) влияет на нарушение осанки, ослабление функций дыхания, кровообращения. А значит ослабляет весь организм в целом что ведёт к более частым заболеваниям. Только правильно организованная двигательная активность помогает организму справиться с недугом.

Для оздоровления детей мы рекомендуем игры и игровые упражнения с использованием ярких атрибутов, художественного слова в сочетании с подвижными играми на свежем воздухе, дозированной ходьбой и бегом в чередовании с упражнениями по расслаблению, с дыхательными упражнениями. Игры с произношением во время выдоха различных звуков, стихотворных шуток, пение песенок в такт ходьбе — это звуко-речевая гимнастика, которая является своеобразным вибромассажем, способствующим уменьшению бронхоспазмов. Непринуждённая весёлая атмосфера не даёт ребёнку «уйти» в болезнь.

Совместное общение с детьми в атмосфере любви заботы и радости является мощным терапевтическим фактором. Таким образом родители могут повысить иммунитет своего малыша с помощью самых доступных средств: фитотерапия, физических упражнений, воздушных ванн, душа.

При хорошем иммунитете организм малыша легко и быстро вырабатывает защиту против инфекций, что ведёт к снижению заболевания. Почаще играйте с детьми - это самая лучшая форма выражения заботы и любви. Игры следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали разностороннее воздействие. Необходимо проветрить комнату перед игрой, очистить нос от слизи.

Приведём некоторые виды игр, направленных на формирование ритмичного выдоха, его углубления; укрепление круговой мышцы рта, правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах. Игровые упражнения направленные на укрепление связочно-мышечного аппарата стоп, формирование правильной осанки.

Варианты игр.

Игровое упражнение «Король ветров»

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

Материал: воздушные шарики или вертушки.

Ход игры: ведущий рассказывает: «Собрались как-то ветры с разных концов света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой ветер дует сильнее всех?» Затем дети парами дуют на подвешенные шарики или вертушки. Чей воздушный шарик отлетит дальше-тот победитель.

Присваивается титул «Король ветров».

Игра «Мишка и мышка».

Цель: формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

Ход игры: ведущий показывает движения и произносит слова: «У Мишки дом огромный, (выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки-вдох). У мышки- очень маленький

(присесть, обхватить руками колени, опустить голову- выдох с произнесением звука «шшш»).

Мышка ходит в гости к Мишке. Он же к ней не попадёт (надо ходить по комнате).

Игра «Ёжик».

Цель: укрепление мышечного «корсета».

Ход игры: в положении лёжа ребёнок поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперёд, то есть группируется, обхватывая ноги под коленями (ёжик свернулся). Повторить 2-6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.

Игра «Бульканье».

Цель: восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Материал: стакан или бутылочка наполненная на треть водой, соломинка.

Ход игры: перед каждым ребёнком на столике стоят бутылочки с водой и соломинкой. Ведущий, у которого тоже есть бутылочка с соломинкой. Показывает, как нужно правильно дуть в бутылочку через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье: глубоко вдыхает через нос и делает глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук. После того, как каждый ребёнок попробовал, по команде ведущего все дети начинают вдыхать и затем булькать. Тот, у кого получилось пробулькать дольше всех, получает фант.

Игра «В гости к слонику».

Цель: развивать навыки ходьбы, перешагивания, тренировка разносторонней координации движений.

Материал: 2 обруча, 2 гимнастические палки, скамейка, игрушка Слоник.

Ход игры: ведущий объясняет: «В гости к детям пришёл Слоник, он хочет, чтобы его погладили. Но для этого нужно -перешагнуть через лужицы, пройти по мостику, перешагнуть палки и погладить Слоника. Шагать нужно не торопясь, спинки держите прямые, дышите носиком.

«Ходят дети ножками,

Ножками-сапожками.

Топ-топ, топа-топ,

Топа-топа, топа- топ