



«Игры, которые лечат!»

(консультация для педагогов ДОУ)

В последнее время увеличилось число ослабленных, часто и длительно болеющих детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистые и ЛОР-заболевания. Двигательная активность дошкольников уменьшается из-за амбиций родителей, чрезмерно увлекающихся интеллектуальным развитием своих детей. Кроме того, современные дошкольники большое количество времени проводят у телевизора и компьютера.

От состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо формировать у детей разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие.

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. Основная цель – снижение заболеваемости детей.

Педагогам необходимо правильно организовать воспитательно-образовательную работу с детьми дошкольного возраста. Надо учитывать возрастные, психологические особенности детей, создавать благоприятные гигиенические условия, оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности. Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве.

При подготовке к школе детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, основным средством, улучшающим функционирование всех систем организма, является организованная деятельность.

Общеизвестно, что игра – ведущая деятельность ребенка дошкольного возраста.

Один из ее видов – подвижные игры, которые нормализуют нервные процессы, развивают внимание, память, способствуют проявлению инициативы, формируют волевые качества, учат ориентироваться во времени, в пространстве, укрепляют сердечно –сосудистую и дыхательную системы, активизируют обмен веществ, развивают двигательный аппарат.

Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Они необходимы для адаптации к возрастающим физиологическим нагрузкам на организм ребенка.

Движение и эмоциональный подъем способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, благодаря чему улучшается обмен веществ в организме и происходит соответствующая тренировка функций различных систем и органов.

Наиболее полезны и целесообразны подвижные игры на свежем воздухе.

Наблюдения за детьми с отклонениями в состоянии здоровья показывают, что малоподвижность вызывает значительную задержку физического развития. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность приводит к развитию целого ряда

хронических заболеваний. Первостепенное значение в коррекции нарушений здоровья детей имеет адаптация к занятиям физической культурой. В случае болезни она служит защитой.

Игры формируют эмоционально – волевую сферу и нравственные качества детей. Они не только физически развивают дошкольников, но и служат средством оздоровления на занятиях физкультурой, в повседневной жизни.

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. Игры, проведённые на свежем воздухе, закаляют организм, укрепляют иммунитет.

Предлагаем вам адаптированные, изменённые в виде игры упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний, через организацию коррекционно-оздоровительной деятельности по технологии А.С. Галанова. Лёгкие игры можно чередовать с более сложными. Но следует учесть, что оздоровительный эффект от игр возможен лишь при частых и длительных занятиях.

Игры для детей, часто болеющими острыми респираторными вирусными инфекциями.

Мяч по кругу

Цель: развитие чувства ритма, координации и быстроты движений, повышение эмоционального тонуса.

Игровой материал: мячик, музыкальный центр

Ход игры: Играющие сидят в кругу. Под музыку ведущий катает мяч одному из детей, затем дети перекатывают мяч друг другу. Как только музыка затихает, выбывает тот, у кого оказывается мячик. Игра идёт до тех пор, пока не останется самый ловкий ребёнок.



Лев в цирке

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

Игровой материал: 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.

Послушный мяч

Цель: укрепление мышц туловища и конечностей, мышечного «корсета» позвоночника.

Игровое оборудование: мячи по количеству игроков.

Ход игры. Ведущий объясняет, что надо лежа, вытянувшись на спине, на ковре, зажать мяч между ногами. Перевернуться на живот, не выронив мяча. После того как игроки проделали это упражнение 4—6 раз, между ними устраивают соревнование, кто первым перевернется десять раз, не уронив мяча.



Кошка и мышки

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

Игровой материал: мелкие предметы, верёвка.

Ход игры: 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.



Игры после перенесённых инфекционных заболеваний

Весёлый танец

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

Игровой материал: музыкальный центр.

Ход игры: 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.

При заболевании верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, препятствует разрастанию аденоидных вегетаций, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения.

Король ветров

Игровой материал: вертушка или шарик.

Ход игры: взрослый рассказывает: «Собрались как – то ветры с разных концов света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой ветер дует сильнее всех». Затем игроки (взрослый и ребенок по очереди) дуют на вертушку (чья вертушка сильнее и дольше крутится) или на подвешенные воздушные шарики (чей шарик отлетит выше). Важно, что взрослый показывает ребенку, как правильно дуть: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот.



Бульканье

Игровой материал: стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соломинка (коктейльная трубочка).

Ход игры: перед игроками на столе стоят бутылочки с водой и трубочкой. Взрослый показывает, как нужно правильно дуть в стакан через трубочку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье. Важно, сделать глубокий вдох через нос и делать глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук. Обязательно следить за правильностью выполнения.

Запасливые хомячки

Игровой материал: веревки или лента (от 2 м длиной), обручи маленькие и один большой

Ход игры: взрослый рассказывает детям о том, что хомячки носят запасы в щечках. Затем предлагает перенести запасы зерна с поля (обруч, разложенное на полу) в норку (маленький обруч), шагать необходимо по веревочке, которая разложена на полу (по прямой, или волной или др.) Важно, следить за тем, чтобы ребенок, набрав в рот воздух держал его закрытым и дышал через нос.



Шарик лопнул

Игровой материал: нет

Ход игры: ребенок сидит на стуле. Взрослый предлагает «надуть шарик». Ребенок надувает шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «фффф...», медленно соединя ладони под шариком. Затем по хлопку взрослого шарик лопается. Из шарика выходит воздух: ребенок произносит звук «шшшш...». Делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2-5 раз.

Чей шарик дальше?

Игровой материал: пинг-понговый шарик, ленточка, стол.

Ход игры: ребенок сидит за столом, на котором разложена ленточка и на ней стоит шарик. Взрослый показывает ребенку, как сделать правильный вдох и выдох. По команде взрослого ребенок набирает воздух через нос и дует на шарик, что бы тот укатился как можно дальше.



Перышки

Цель. Тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

Игровой материал: Вербка, 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, направленные на профилактики плоскостопия.

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе, укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Эстафета «Загрузи машину»

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину. (усложненный вариант – соревнуются две команды).

Горячий мяч

Дети сидят в кругу и ногами передают мяч друг другу.

Стирка

Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут), снова собирают в гармошку – отжимают и вешают платочек сушиться.

Карусель

Взрослый держит в руках один край веревки, перед ребенком лежит другой ее конец. Пальцами ноги поднять веревку и наматывать ее на передний отдел стопы.

Нарисуй картину

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки разного цвета и длины.

Сложи узор

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу из палочек (фломастеры, карандаши разной длины и цвета).

Новогодняя ёлочка

Сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками.

Башенка

Сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.



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)

«Садовник»

Дети идут по кругу, взявшись за руки, и произносят текст:

Есть красивые цветы: розы, маки, васильки.

Есть повыше, есть пониже (останавливаются, поднимают руки вверх, поднимаясь на носки, приседают).

Вот какие посмотри! (принимают положение правильной осанки – встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища, плечи расправлены, голова прямо).

Выбранный садовник выбирает красивый цветок – кто правильно встал.

«Морская фигура»

Дети стоят в кругу, взявшись за руки. Размахивая руками вперед-назад, произносят слова: Волны качаются -раз, волны качаются- два, волны качаются – три, на месте фигура, замри! После слова «замри» дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую «фигуру» -ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение.



«Волейбол»

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.



«Часовой»

Дети двигаются в колонне друг за другом. По сигналу (хлопок в ладоши; по свистку, удару в бубен и др.) последний в колонне ребенок останавливается и принимает положение правильной осанки.

Слово «игра» - магическое. Оно притягивает, завораживает и увлекает в мир нового, еще не познанного ребенком окружающего пространства. Когда произносишь слова «давайте играть», сразу устанавливается тишина и на тебя устремляют взгляд пытливые, любознательные глаза. Они смотрят широко и открыто....

Так давайте играть с детьми! В интересные, яркие, образные, познавательные, оздоравливающие и развивающие игры.

