**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад села Купино»**

**Консультация для родителей**

**«Игры, которые лечат»**

**Подготовила: воспитатель**

**Ишкова Татьяна Ивановна**

**село Купино**

**2024 год**

**«Игры, которые лечат»**

Болезни – штука неприятная, особенно детские, если ребенок заболевает, это становится общей бедой. Неокрепший детский организм борется с болезнью, и мы всеми силами стараемся помочь ребенку: обследуем его у лучших специалистов, достаем наиболее 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 влияет на выздоровление. Если у взрослых людей более 70% заболеваний носят психосоматическую основу, т.е. заболевание, является реакцией организма на наши психоэмоциональные проблемы, то у детей, болезнь часто является результатом восприятия беспокойства и озабоченности родителей. А именно в таком состоянии мы пребываем, когда болеют дети. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребенка.

Лучше начинать игровые занятия с тех игр, которые направлены на улучшение общего психологического самочувствия. Они помогут снять нервное напряжение, накопившееся в детях и взрослых, наладить контакт между детьми и взрослыми, развить ловкость и координацию движений.

Для ребенка во время болезни следует выбирать игры, не вызывающие большой психофизиологической нагрузки. Чтобы у детей не возникло желание ускорить темп выполнения, так как это может привести к перегрузкам, необходимо акцентировать внимание ребенка на эстетической стороне выполнения того или иного движения, точности действий и соблюдении правил игры.

Внимание детей раннего возраста крайне неустойчиво, поэтому продолжительность одной игры невелика — до 5 минут, но постепенно время игры можно увеличить до 10—15 минут при условии переключения с одной игры на другую с перерывами на отдых, музыкальными заставками и пением.

Игры, следующие друг за другом и требующие длительной сосредоточенности или направленные на развитие только одного навыка, утомляют ребенка. Игры следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали разностороннее воздействие. Например, игры при нарушении обмена веществ чередовать с играми, формирующими правильное носовое дыхание.

В результате использования лечебных игр, вы не только сможете оздоровить своего ребенка, но и поспособствуете всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости. Игры, проведенные на свежем воздухе, помогут закалить, растущий организм, укрепить иммунитет ребенка.

Во время игры часто могут возникать неожиданные, смешные ситуации. Как правило, это вызывает искренний смех и у детей, и у родителей. Непринужденная веселая атмосфера не даст ребенку «уйти» в болезнь, позволит Вам уделить ему больше внимания и увеличит совместное общение с вашим ребенком, в атмосфере любви, заботы и радости. Это и является мощнейшим терапевтическим фактором, которого мы и хотим добиться.

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, препятствует разрастанию аденоидной вегетации, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения.

При ритмичном с полным выдохом носовом дыхании лучше расслабляются дыхательные мышцы и рефлекторно, расслабляется гладкая мускулатура бронхов.

При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкание губ.

**«Золотая осень»**

Цель игры: развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах, чувства ритма, умения согласовывать свои действия с действиями играющих; формирование правильной осанки; улучшения функции дыхания; умение произвольно

расслаблять мышцы; тонизирующее и успокаивающее воздействие на весь организм ребенка.

Ход игры: Ведущий-взрослый четко показывает движения, ребенок их повторяет.

Ведущий: «Осенью клубятся большие тучи» (кругообразные движений руками перед телом),

«моросит дождик-кап-кап...» (потряхивание кистями рук).

«Все реже показывается солнышко» (поднимание полусогнутых рук вверх), улыбка (изображение солнышка), сжимание и разведение пальцев рук (солнечные лучики).

«Опадают листья с деревьев» (поднимание на носки, вытягивание рук вверх, а затем плавное опускание их и приседание с потряхиванием кистями). Показывать, как, кружась, падают на землю листья.

«Шумит ветер в лесу» (глубокий вдох через нос, затем выдох, будто слышится шум ветра- «шшш...»)

«На поля ложатся туманы» (поднимание рук плавными движениями в сторону с поворотом туловища то направо, то налево и все более низким наклоном, изобразить, как стелются туманы).

«Птицы собираются в стаи» (построение небольшими группами в колонны по одному, изображая караваны гусей), клиньями (как строятся журавлиные стаи), врассыпную (будто стайки чижей).

«Слышатся прощальные крики гусей, журавлей, голоса чижей» (подражание этим звукам).

«Улетают птицы в теплые края» (медленный бег по площадке, затем по знаку ведущего остановка).

**«Мышка и Мишка»**

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

Ход игры: Ведущий показывает движения и произносит слова.

Ведущий: 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 в гости к Мишке (ходьба за ведущим), он же к ней не попадет.

Стишок с движениями повторяется 4-6 раз. Ведущему следует внимательно следить за четкостью выполнения и координацией движений.

**«Петушок»**

Цель игры: улучшение функции дыхания, тренировка носового дыхания, смыкания губ.

Необходимые материалы: игрушки или кубики высотой не более 10-12 см.

Ход игры: По площадке на расстоянии шага расставлены предметы. Ребенок становится за ведущим. Руки-«крылья» опущены, вытянуты, несколько отведены ладонями назад, лопатки сдвинуты. Высоко поднимая колени, оттягивая носок, ребенок движется вперед, за ведущим, перешагивая через предметы, произнося: «Пе-ту-шок». На слоге «шок» ребенок опускает ногу за предмет. Игра повторяется несколько раз. Ведущий контролирует осанку.

**«Шарик»**

Цель игры: восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ.

Необходимые материалы: фанты из бумаги.

Ход игры: Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает «надуть шарик». Ребенок должен «надуть» шар (широко развести руки в стороны, вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот: «ффф…», медленно соединяя ладони под шариком). Затем, по хлопку ведущего шарик «лопается» (дети хлопают в ладоши, произносят звук «шшш…», делая губы хоботком, как будто из шарика выходит воздух, при этом складывают руки на коленях).

Шарик «надувают» 2-5 раз. Тот, кто сделал лучше всех, получает фант. Ведущий следит, чтобы вдох был глубокий, а вовремя игры не возникало эмоционального чрезмерного возбуждения у ребенка.

**«Совушка-сова»**

Цель игры: развитие коррекции движения рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох).

Ход игры: Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день», дети-«совы» медленно поворачивают головы влево и вправо. По сигналу «ночь» дети смотрят вперед, взмахивают руками-«крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «ууффф». Повторяют 2-4 раза.

**«Перышки»**

Цель игры: тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

Необходимые материалы: перышки.

Ход игры: Участники делятся на две команды и располагаются напротив перышек (расположить на любой ровной поверхности) на расстоянии 50 см. По сигналу ведущего, сделав глубокий вдох через нос, сильным выдохом сдувают перышко, а затем последовательно и другие, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы надо сложить узкой трубочкой, а щеки надуть. Выигрывает та команда, у которой перышки слетят быстрее.

**«Воздушный шар»**

Цель игры: развитие координации движений, равновесия;

улучшение функции дыхания.

Необходимые материалы: воздушные шарики, веревка.

Ход игры: Дети сидят или стоят, самостоятельно надувая шары. Ведущий помогает завязывать отверстие. Дети подбрасывают шары вверх и ловят их, бросая друг другу. Ведущий предупреждает, что шар надо ловить осторожно, чтобы он не лопнул. Перебрасывать шар друг другу можно и через веревочку. Для детей 7 лет и старше задание усложняется. Перед ними ставится задача хорошо надуть шар за меньшее число дыхательных движений.

**«Поймай свой хвост»**

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве, изменять направление движений; общее воздействие на организм ребенка;

усиление обмена веществ; стимуляция функции дыхания.

Ход игры: Играющие, выстраиваются в затылок друг другу, берут руками за пояс впереди стоящего. Вся колонна-«змея», первый колонне-«голова», а последний- «хвост». По сигналу ведущего «голова» должна поймать «хвост», который от нее ускользает. «Голова» (ребенок, стоящий первым), поймавшая «хвост», переходит в конец колонны, и игра повторяется. Проигравшими считаются дети, которые «расцепили» цепь, они выходят из игры. Остальные дети становятся в исходное положение и продолжают игру.

Помните, самое главное - это не во что играть, а то, как играть. Самая эффективная психотерапия - это родительская любовь. По чаще, обнимайте своего малыша, целуйте, говорите, как сильно вы его любите, какой он хороший и замечательный. Любите, понимайте и растите вместе!