

# Консультация для родителей

## «Игры, которые лечат»



**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 заболевает, 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.

Снижение естественной двигательной активности у детей ведет 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 ведет к более частым заболеваниям.

Эти наблюдения о роли движения в развитии и здоровье человека нашли отражение в целой области медицины — лечебно-профилактической физкультуре. Однако психика ребенка, особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. *Ребенку должно быть интересно заниматься.*

Именно поэтому мы представляем адаптированные игры - упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний. 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.

Играя с детьми, вы как- будто сами попадаете в свое детство, становитесь непосредственными и начинаете лучше понимать своих детей.

*Игра обладает и лечебным действием, избавляет от психологической травмы, позволяя пережить травмирующие обстоятельства в облегченной форме.*

Лучше начинать игровые занятия с тех игр, которые направлены на улучшение общего психологического самочувствия.

#### **Эти игры помогут:**

- Снять нервное напряжение, накопившееся в детях и взрослых, и зарядить их позитивом и жизнерадостностью!
- Уменьшить страх неожиданного воздействия, нападения, наказания, темноты, замкнутого пространства, одиночества.
- Наладить контакт между детьми и взрослыми.
- Развить ловкость и координацию движений.



### **Игры, направленные на расслабление, снятие напряжения:**

#### **«Снеговик!»**

Взрослый и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течение 10 секунд удерживают заданную позу.

Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол.

#### **«Буратино»**

Взрослый говорит текст и выполняет движения вместе с ребенком:

«Представь, что ты превратился в куклу Буратино. Встань прямо и замри в позе куклы. Всё тело стало твёрдым, как у Буратино.

Напряги плечи, руки, пальцы, представь, что они деревянные.

Напряги ноги и колени, пройди так, словно тело стало деревянным.

Напряги лицо и шею. Наморщи лоб, сожми челюсти.

А теперь из куклы превращаемся в людей, расслабляемся и размякаем».

### **Игра, способствующая коррекции упрямства, негативизма и агрессии:**

#### **«Капризная лошадка»**

Взрослый рассказывает сказку про лошадку, и вместе с ребенком они сопровождают сказку действиями: «В одной далёкой стране жила лошадка по имени Лу. Она очень любила брыкаться и капризничать. Мама говорила ей: «Покушай свежей травки, доченька» «Не хочу, не буду», говорила Лу. Она капризничала и цокала копытцами. Ещё она брыкалась вот так. Когда она вдоволь набрыкалась и наупрямилась, то стала довольной и весёлой. Она весело скакала и ржала: «Иго-го!»

А следующие игры направлены целиком на **коррекцию агрессии:**

#### **«Сражение»**

Игроки бросаются лёгкими предметами (*шариками из бумаги, маленькими мягкими игрушками*) друг в друга, можно из укрытия. Заканчивается игра перемирием и объятиями.

#### **«Злые - Добрые кошки»**

По очереди превращаемся то в злых, то в добрых кошек. Злые кошки шипят и царапаются (*только понарошку*), добрые кошки ласкаются и мурчат.

#### **«Каратист»**

На пол кладётся обруч или газета. Каратист становится в обруч (*за его края выходить нельзя*), делая резкие движения ногами, а зрители подбадривают его: «Сильнее, сильнее!» Интенсивные движения и поддержка зрителей помогают выплеснуть агрессивную энергию.

#### «Боксер» (с 3 лет)

Эта игра очень похожа на игру «Каратист», только вместо движений ногами надо делать движения руками.

#### «Ругаемся овощами, фруктами и ягодами!»

Игроки ругают друг друга с сердитым выражением лица и с сердитыми интонациями: «Ты - капуста». В ответ: «А ты - редиска» или «А ты - слива» и т. д. Игра останавливается, если слышны какие-нибудь обидные слова или возникает физическая агрессия. Затем участники называют друг друга цветами с соответствующей интонацией: «Ты - колокольчик!», «А ты - розочка!».

### **Игры, направленные на коррекцию страхов:**

#### «Смелые мыши» (с 2 лет)

Выбирается кот и мышь. Кот спит в домике, мышь бегает и пищит. Кот просыпается и догоняет мышь. Мышь может спрятаться в домике. Затем они меняются ролями.

#### «Пчёлка в темноте» (с 3 лет)

Взрослый произносит текст, а ребёнок выполняет действия: «Пчёлка перелетала с цветка на цветок (*в качестве цветов используются стулья и диваны*). Когда пчёлка налеталась, наелась нектара, она уснула в красивом цветке (*под стулом или столом*). Наступила ночь, и лепестки цветка стали закрываться (*стул или стол накрывается темной материей*). Взошло солнце (*материал убирается*), и пчёлка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок». Игру можно повторить, усиливая плотность материи, т. е. степень темноты.

#### «Сова и зайцы» (с 3 лет)

Игру надо проводить в вечернее время, для того чтобы можно было создавать темноту. Свет надо приглушать постепенно.

Выбираются сова и зайцы (*или заяц*). Когда свет включен (*день*), сова спит, а зайцы скачут. Когда свет выключается (*наступает ночь*), сова вылетает, ищет зайцев и кричит: «У - у - у». Зайцы замирают. Если сова находит зайца, он становится совой.

Игры, проведенные 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. Непринужденная, веселая атмосфера не дает ребенку "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.

Ниже представлены игры, которые можно использовать при некоторых часто встречающихся заболеваниях ребенка. 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 занятиях (3 - 4 месяца по 2 - 3 раза в день).

## 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.

### "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 "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

Зу-зу, зу-зу. Мы покосим всю траву.

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 после перенесенных инфекционных заболеваний:**

#### **"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 сак поклонись.

Зайка, повернись,

Серенький, повернись,

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

Зайка, топни ножкой, серенький, топни ножкой.

Вот так, вот сак топни ножкой. (Топает по очереди каждой ногой.)

Взрослый следит за правильным выполнением движений.

Наблюдает, чтобы не было переутомления и сверх возбуждения.

### **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).



Помните, самое главное - это не *во что играть*, а то, *как играть*.

**Самая эффективная психотерапия - это родительская любовь.**

Почаще обнимайте своего малыша, целуйте, говорите, как сильно вы его любите, какой он хороший и замечательный. Любите, понимайте и растите вместе!