

*Консультация для родителей*

*Игры,  
которые лечат*



## **Игры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы:**

### **"Пальчик о пальчик"**

**Цель.** Уравновешивание первых процессов, укрепление тормозных реакций, выполнение действий по команде, координации 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 (Закрыть лицо руками.)  
Пальчик о пальчик тук да тук, ! (Повторить 2 раза).

## **Игры после перенесенных инфекционных заболеваний:**

### **"Зашинька- пашинька"**

**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:

Зашинька, поклонись,  
Серенький, поклонись, (кланяется в разные стороны.)  
Вот так, вот сяк поклонись.  
Зашинька, повернись,  
Серенький, повернись,  
Вот так, вот сяк повернись. (Поворачивается, руки на поясе.)  
Зашинька, топни ножкой, серенький, топни ножкой.  
Вот так, вот сяк топни ножкой. (Топает по очереди каждой ногой.)  
Взрослый следит за правильным выполнением движений.  
Наблюдает, чтобы не было переутомления  
и сверхвозбуждения.



## *Игры при заболеваниях дыхательной системы*

### *"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 "шиши".)

— 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 плачевого 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 влево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Затем предложите ребенку встрихнуть руки в расслабленном состоянии и повторить игру 3—4 раза.

### *"Поезд"*

**Цель.** Улучшение функций 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

Родителямского "Поезд приехал на станцию" все  
о **детях** имитируют ход и начинают двигаться задом  
по сигналу "Приехали".



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, изменившиеся в виде 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. 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.

**Мы постарались подобрать как можно больше игр по каждому виду заболеваний.** 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 неделю).

