

«Игры, которые лечат» для старшего дошкольного возраста

Болезни – штука неприятная. Особенно детские. Но на календаре сырой и промозглый октябрь, а значит, избежать многочисленных простуд скорее всего не удастся. 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!

Одна из особенностей детского 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.

Сегодня мы поговорим о некоторых играх и упражнениях, которые помогут вашим детям всегда чувствовать себя в тонусе, а также повысят их здоровье и иммунитет.

1. А начнём мы с **зарядки**. Делаете ли вы утром зарядку? У нас в саду каждое утро дети ходят на зарядку. Даже самые элементарные упражнения помогут проснуться и заработать всем системам организма. А чтобы зарядку было делать веселее мы её выполним под музыкальное сопровождение. (проводится зарядка под песню клоуна Плюха «Утро настаёт»)
2. **Дыхательная гимнастика**. Дыхательная гимнастика обладает мощным общим и местным воздействием на организм. Общеукрепляющее действие правильного и полноценного дыхания широко известно: обменные процессы в организме протекают более динамично, ребенок

лучше растёт и развивается, меньше болеет.

«Трубач». И. п. Сидя на скамейке, кисти рук сложить в трубочку, поднести ко рту. Спокойно вдохнуть. Медленно и долго выдыхать воздух, подражая звуку трубы «п-ф-у» до полного выдоха.

«Ножницы». И. п. Стоя, руки скрещены перед грудью. Развести руки в стороны — вдох, соединить перед грудью — выдох.

«Диафрагмальное дыхание». И. п. Стоя, руки на животе. Вдох — живот выпячивается (надувается шарик), выдох — живот сдувается (шарик сдулся со звуком ш-ш-ш)

3. Для того чтобы наши дети лучше ориентировались в пространстве, полезно играть в такие игры, как «Серсо», «Крикет», перебрасывание мяча, «Кольцеброс».

«Серсо». Развивает меткость, глазомер, координацию движений, силы мышц пояса, верхних конечностей.

Двое детей становятся друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра. Один из них бросает в сторону другого кольца, а тот ловит их на палку.

«Крикет». Развивает меткость, глазомер, координацию движений.

Проводятся командные соревнования между парами родитель-ребёнок.

4. Развиваем воображение. На листе бумаги наклеены яркие геометрические фигуры. Ребёнку вместе с мамой или папой надо дорисовать фигуры до законченного образа.

Играйте вместе с детьми! Здоровья Вам и вашим детям!