

Мастер-класс «Игры которые лечат»

Сегодня я хочу представить вам игры направленные на профилактику и оздоровление детей.

Известно, что игра представляет особую деятельность, которая с детских лет сопровождает человека на протяжении всей его жизни. Кроме того ребенка дошкольного возраста игра-ведущий вид деятельности, и несомненно, эффективное средство оздоровительной физической культуры. Двигательная активность дошкольников уменьшается из-за амбиций родителей, чрезмерно увлекающихся интеллектуальным развитием своих детей.

Психика ребенка устроена так, что малыша невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребенок будет делать то, что ему нравится, а не то, что нужно.

Предлагаю несколько адаптированных, измененных в виде игры упражнений по оздоровлению и профилактике заболеваний. Это игры для профилактики болезней дыхательной системы: ринит, гайморит, бронхит, а так же игры на психоэмоциональное развитие и снятие напряжения.

В результате использования лечебных игр мы не только лечим детей, но и способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному, психоэмоциональному развитию.

Итак, если ребёнок заболел – лечимся играя!

1. «Связующая нить»

Такую игру мы обычно проводим в начале дня, когда дети собираются, например перед утренней гимнастикой.

Целью данной является развитие чувства близости с другими людьми, способствует принятию детьми друг друга, тренирует правильное спокойное дыхание.

Ход игры	комментарий
Сейчас я предлагаю вам сесть по кругу, и передавать друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто уже держали клубок, держались за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что они сейчас чувствуют, что хотят для себя и что хотят пожелать другим. Например, «Я рад знакомству с тобой, потому что ты...» При этом перед каждым высказыванием нужно глубоко вдохнуть через нос, и выдохнуть через нос.	

2 игра "Король ветров"

Целью данной игры является тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица.

Такая игра подойдет детям младшего дошкольного возраста, которые часто страдают от заболеваний верхних дыхательных путей, а так же эта простая игра препятствует разрастанию аденоидов. Её можно использовать в работе как малоподвижную игру подвижных игр, и для восстановления дыхания.

Для этого нам понадобятся : воздушные шарики, ветровки (или султанчики, шарики) и 3 желающие пары.

Ход игры	Комментарий во время игры
Собрались как – то ветры со всех концов света и решили выбрать самого сильного, а для этого устроили соревнование. Для этого давайте встанем парами и подуем на вертушки или шарики. Чей шарик дальше отлетит, тот и победил. Главное правило: Воздух вдыхается через нос и выдыхается через рот. . И в завершении победителю присваивают титул « Короля ветров»	Внимание детей раннего возраста крайне не устойчиво, поэтому важно чтоб объяснения были не долгими и продолжительность игры невелика - до 5 мин. При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа.

Следующая игра для детей среднего возраста. В этот период жизни ребёнка уровень его интеллектуального развития очень зависит от уровня его двигательной активности. К тому же этот возраст характеризуется кризисом 3х лет, и этот не простой период, помогут преодолеть игры, которые лечат!

2. Игра называется « запасливые хомячки», данная игра используется для профилактики ринита, гайморита, а так же можно использовать в качестве подвижной игры в образовательной деятельности.

Цель данной игры : тренировка носового дыхания, умения смыкать губы при выполнении движений.

Для игры нам понадобится : 2 стула, кочки , несколько маленьких игрушек для каждого игрока и несколько желающих.

Ход игры	Комментарий во время игры
Хомячки носят запасы еды за щеками, отчего их щёки кажутся надутыми. Давайте мы с вами превратимся в таких запасливых хомячков Таким образом вы должны перенести зерно в норку. Итак, стулья это наши норки, но мы должны добраться до норки строго по кочкам (листы бумаги). Преодолев маршрут, вы оставляете свои игрушки на стуле, хлопаете себя по щекам выдыхая воздух через нос, и возвращаетесь по кочкам обратно.	Надуваем щёки, дышим только носом Конечно никакого зерна не будет, в качестве ноши мы будем использовать маленькие игрушки, которые будем держать в руках. Важно следить чтобы дети не постепенно выдыхали воздух из щёк.

Игра « коршун»

После двигательной и эмоциональной деятельности для снятия излишнего напряжения, или в конце дня, когда есть свободное время и хочется успокоить расшалившихся детей, можно использовать следующий игровой приём « Улетай коршун»

Ход игры	Комментарий
- на этот раз мы превратимся в зайчиков. С зайчиками мы друзья, зайчик это я. «Когда на зайца нападает хищная птица, коршун, Что заяц делает? то заяц иногда смело сражается, упав на спину и отбиваясь от птицы сильными ударами ног. Давайте я буду размахивать тканью, будто я птица, а вы садитесь на корточки и прячьтесь.	Само по себе легкое касание тканью доставляет приятные ощущения

А теперь мы (<i>взрослый привлекает кого-то в помощники</i>) натянем ткань туго-туго (<i>ткань натягивается вертикально и похожа на прозрачную стенку</i>), а вы бейте по ней очень сильно, отбивайся от коршуна что есть мочи!» <u>итог.</u> <i>Ткань постепенно ослабевает</i>, а затем и вовсе «улетает». «Молодец, ты прекрасно сражался и победил. Какие смелые и сильные зайчата!»	Эта простая игра доставляет детям удовольствие и способствует конструктивному «сбросу» агрессии, снятию излишней энергии, снятию чувства страха Это повышает самооценку и пробуждает веру в себя
---	--

А сейчас пришло время для оздоровительных игр для детей следующей возрастной группы от 5 до 7 лет. Игра хорошо подойдёт при бронхолёгочных заболеваниях, частых вирусных инфекциях. Её можно использовать в качестве дыхательной гимнастики до и после двигательной активности.

3. «Забей гол»

Цель данной игры: укрепление мышечного корсета позвоночника, улучшение вентиляции задних отделов лёгких, развитие чувства пространства.

Для игры нам понадобится: 4 кегли, воздушные шары, и 4 желающих поучаствовать.

Ход игры	комментарий
Игровое поле это... (<i>ковёр</i>) Кегли это «ворота», перед каждым воротами мы положим по 5 шариков. А правила очень просты: нужно как можно быстрее забить шары в ворота, но на них можно только дуть, вдыхая воздух через нос. После первой пары	Такие игры не только хорошо подходят для тренировки лёгких, но и принесут не мало хорошего настроения, главное следить за правильным дыханием.

Я думаю вы согласитесь, что у каждого ребёнка есть свои страхи, а некоторые дети испытывают недоверие. Следующая игра поможет таким детям снять страх, напряжение а так же расслабиться после двигательной активности.

Ход игры	комментарий
все мы знаем, что кошки и котята очень любят играть, они катаются по полу с игрушками, клубками, а иногда даже запутываются. Сейчас давайте с помощью волшебных слов превратимся в кошку: « С кошкой мы друзья, кошка это я!» Сейчас я наброшу на вашу спину несколько нитей. Вам нужно освободиться от них без помощи рук. Потришь спиной о стенку, о других котят, о ковер на полу. Так, чтобы все нитки остались на земле. ИТОГ. «Повернись ко мне спиной, и я поглажу твою новую серую шерстку. Взрослый	<i>Так же можно брать различные ленточки, шнурки ,шерстяные нитки которые лучше прилепятся к одежде.</i> <i>Обычно это упражнение я использую после активной деятельности детей, когда дети возбуждены ,чтоб собрать внимание детей, дать возможность сконцентрироваться. и направляя детей в игровом упражнении попутно можно решать и другие задачи, например поставив более робкого ребёнка с активным ребёнком, или агрессивного со спокойным, ведь в этом упражнении дети находятся в тесном контакте.</i> <i>Взрослый вопросами помогает ребенку подобрать нужные слова и повторяет их вместе с ним, тоже вслушиваясь в</i>

ласково гладит спину ребенка. Что чувствует твоя спинка? Она расслабилась? Ей приятно? Сейчас ты какой котёнок?» «Я мягкий... я пушистый... я расслабленный... я доверчивый...»	<i>телесные ощущения. Такое игровое упражнение успокаивает, утешает, выравнивает дыхание и сердечный ритм.</i>
---	--

Релаксация «Необычная радуга»

Примите удобное положение , расслабьтесь. Дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый цвет – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета, если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Возьмите с собой эти цвета на весь день, будьте спокойными, как вода, радостными, как солнце, добрыми, как лето.