



**Материал подготовила инструктор
по физической культуре
Прокопенко Ирина Владимировна**

Консультация для родителей на тему:

«Игровой подход в оздоровлении дошкольников»

Известно, что способность сопротивляться болезням выше у тех детей, которые, даже имея определённые заболевания, охотно общаются и играют со своими сверстниками. Ограничивать в движении детей, страдающих теми или иными заболеваниями не нужно, так как они активно растут. Мышцы, находящиеся в динамике движения, развиваются интенсивнее. Недостаток активных действий оказывает негативное влияние на опорно-двигательный аппарат, а также на нервную, иммунную, эндокринную и другие системы детского организма.

Развивающие игры были придуманы с целью формирования у ребёнка интереса, повышения его эмоционального фона, и выступают в качестве альтернативы различным лечебно-профилактическим упражнениям, которые дети не всегда готовы выполнять целенаправленно и беспрекословно, даже если эти упражнения считаются самыми полезными.

Требования к играм

- игры должны соответствовать возрасту и состоянию здоровья ребёнка, т.е. они должны быть простыми и доступными для него;
- игры должны пробуждать в ребёнке интерес и желание быть здоровым;
- игры должны стимулировать ребёнка к активным действиям;
- игры должны стимулировать ребёнка к самостоятельным действиям;
- игры должны отвечать определённым эстетическим требованиям.
-

Игры для укрепления опорно-двигательного аппарата

«Котёнок» (2 – 4 года)

Цель. Укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

Описание. Для игры понадобятся 2 верёвки и мячик. Ребёнок может побыть котёнком. Для начала пусть свернётся клубочком и изобразит, как котёнок спит. Затем котёнок просыпается и потягивается. Для этого малышу нужно встать на четвереньки и прогнуть спину вниз, а голову одновременно поднять вверх.

Также котята очень любят гоняться за верёвочкой. Для этого ведущий берёт верёвочку за один конец и тянет, а ребёнок пытается поймать её, передвигаясь на четвереньках вслед за ней.

А ещё кошки любят охоту. На полу раскладывается верёвка. Ребёнок должен пройти по ней на четвереньках аккуратно, не торопясь, чтобы не упасть с «забора». Вдруг охотник видит добычу,

спрыгивает с забора и крадётся. На полу из обеих верёвок выкладывается узкая дорожка, по которой малыш должен пройти, передвигаясь на четвереньках. При этом нужно пригнуться к полу и стараться не задевать верёвок.

«Платочек» (4 – 6 лет)

Цель. Укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, развитие координации движений и равновесия.

Описание. Для игры понадобятся платочек, палка и коврик. Ребёнок садится на гимнастический



коврик, вытянув ноги вперёд и широко их расставив. Сзади упор должен быть на кисти рук. Палка располагается между ног. Справа от неё кладётся платок. Ребёнку необходимо взять его пальцами правой ноги и перенести через палку к левой ноге, после чего вернуть правую ногу в первоначальное положение. Далее тоже самое нужно проделать левой ногой. Выполнить упражнение несколько раз. В том случае, если играют несколько детей, можно устроить соревнование: кто перенесёт платочек быстрее, ни разу его не уронив. Игру также можно усложнить, если через палку переносить обе ноги с платком.

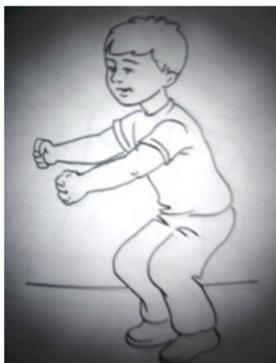
«Выкрутасы» (5 – 7 лет)

Цель. Улучшение подвижности плечевых суставов.



Описание. Для игры нужна будет верёвка. Ребёнок держит в руках верёвку, расставив руки по ширине плеч. Затем начинает переступать через верёвку, не выпуская её из рук, заводит за спину, переносит через голову и снова опускает перед собой. Далее из раза в раз расстояние между руками уменьшается и упражнение повторяется.

Для добавления в игру элемента соревнования взрослый может играть вместе с ребёнком или организовать игру с несколькими детьми. Победителем в игре считается тот, кому с минимальным расстоянием между руками удастся переступить через верёвку. Кстати, вместо верёвки можно использовать длинное скрученное полотенце.



Игры для укрепления дыхательной системы

Правильное дыхание тренирует лёгкие и является достойной профилактикой различных заболеваний дыхательных путей. Закалять организм и формировать правильное дыхание необходимо с раннего детства.

«Цветочек» (2 – 4 года)

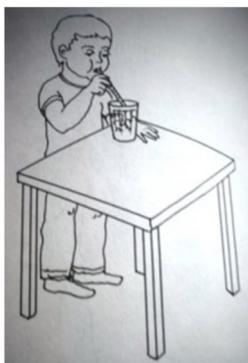
Цель. Формирование правильного дыхания.

Описание. Для этой игры нужно опуститься на колени, а руки сложить вдоль тела. Затем около 2-х минут малыш изображает растущий и распускающийся цветок. Сначала поднимает руки вверх через стороны, затем постепенно поднимается на ноги с коленок. В конце ребёнку нужно встать на цыпочки и раскрыть руки, слегка разведя и округлив их, словно цветочную чашечку. Эти движения выполняются очень медленно и прерывисто: лёгкое смещение – пауза, ещё смещение – и снова пауза.

Все движения необходимо совмещать с дыханием: во время них малыш вдыхает небольшое количество воздуха, во время паузы делает выдох, при этом выпуская не весь воздух, а немного оставляя в лёгких. Каждый следующий вдох должен быть чуть больше, нежели выдох. В полной мере лёгкие должны наполниться воздухом только тогда, когда цветочек полностью раскроется (распустится). После этого последнего и самого глубокого вдоха совершается несколько максимальных по объёму выдохов и вдохов. Затем руки опускаются. Можно расслабиться.

«Пузырьки» (3 – 5 лет)

Цель. Тренировка дыхательных мышц, обучение правильному ритмичному выдоху, улучшение носового дыхания (при заболеваниях верхних дыхательных путей).



Описание. Для игры понадобятся стакан, наполненный водой и соломинка для коктейля. Ребёнку предварительно нужно показать правильное выполнение действий. Для начала надо поставить на стол стакан с водой и опустить в него соломинку. После этого через нос делается глубокий вдох, а потом такой же глубокий выдох, только через соломинку. Чем продолжительнее бульканье, тем лучше. При участии в игре нескольких детей можно организовать соревнование с призами.

«Лыжник» (5 – 7 лет)

Цель. Тренировка согласованности динамических и дыхательных движений, улучшение дыхания (при заболеваниях нижних дыхательных путей).

Описание. Поведайте малышу, что скоро должны состояться Олимпийские игры и вам предложили участвовать в лыжных гонках. Однако для успешного участия необходимы тренировки. Для начала нужно освоить технику. С этой целью ребёнок, слегка расставив ноги,

по команде изображает спуск с горы. При этом, вытягивая руки вперёд, им совершается вдох, а на выдохе руки вытягиваются назад, и делается глубокое приседание. Повторить 5 – 6 раз.

Профилактические и восстанавливающие игры

Игры этой группы улучшают настроение, стабилизируют работу сердечно-сосудистой и нервной систем, укрепляют ослабленные во время болезней мышцы, улучшают обменные процессы и повышают сопротивляемость организма инфекциям.

«Поймай птичку» (2 – 3 года)

Цель. Развитие быстроты реакции.

Описание. Одна ладонь ребёнка кладётся на ладонь взрослого. После этого нужно начать медленное и плавное поглаживание детских пальчиков поочередно, приговаривая: «Синичка, синичка». А затем быстро сказать: «Сорока», схватив при этом малыша за пальчик и потрясти его, сопровождая это следующими словами: «Поймал, поймал!». Ребёнок должен успеть убрать руку при произнесении слова «сорока». Если это у него получается, нужно сказать: «Улетела, улетела!», после чего поменять руки.

Можно поменяться ролями в том случае, если малыш будет хорошо справляться с поставленной задачей.

«Полёты на облачке» (3 – 5 лет)

Цель. Улучшение сна и процесса засыпания.

Описание. Эту игру следует проводить вечером перед отходом ребёнка ко сну. Малыш должен лечь в постель. Предложите ему закрыть глаза и представить себя сидящим в небе на белом пушистом облачке, медленно плывущем и уносящем его в страну снов. Пусть малыш ощутит, как его ножки расслабляются и становятся лёгкими-лёгкими, а затем расслабляются ручки и также становятся лёгкими. По всему телу разливается приятное тепло. Веки становятся тяжёлыми. После этого пусть ребёнок вообразит, что сам превращается в белое облако и плывёт по небу вместе с другими облаками, а затем представит, что видит сверху: такие же облака, плывущие рядом, лужок с мягкой зелёной травкой внизу. Пусть он «увидит», как блеснула речка, «услышит», как журчит вода и т.п.

«Угадай, что шумит» (5 – 7 лет)

Цель. Улучшение слуховой функции за счёт отработки различения неречевых звуков.

Описание. Для игры нужны предметы, издаваемые шум (фантик, лист бумаги и т.д.). Играть можно как с одним, так и с несколькими детьми. Водящий (взрослый) должен усадить детей в ряд спиной к себе, чтобы никто из них не увидел, что он делает. Затем, используя подручные предметы или вещи, присутствующие в помещении, он начинает издавать определённые звуки. Задача детей – отгадывать источники звука.

Воспроизводить можно любые более или менее узнаваемые детьми шумы: шорох сминаемой бумаги или перелистываемой страницы, шуршание конфетного фантика, хлопок в ладоши, цоканье языком, гудок детской машинки, щелчки пальцами, звон колокольчика и др. Участник, отгадавший наибольшее количество звуков, побеждает.

«Постирушки» (2 – 3 года)

Цель. Развитие мелкой моторики, внимания и обучение различению цветов (при отставании в психомоторном развитии).

Описание. Для игры нужны пластмассовые ведёрки и разноцветные прищепки. Необходимо разделить прищепки пополам и поместить по такому набору прищепок в каждое ведёрко. Для начала покажите ребёнку прищепки разных цветов и назовите эти цвета. Затем продемонстрируйте, как нужно брать прищепки тремя пальцами и крепить их к краю ведёрка. Далее предложите малышу поиграть в следующую игру: вы называете цвет, а он достаёт соответствующую прищепку и прикрепляет её к краю ведёрка. Если вы видите, что ребёнку трудно, помогите ему. После этого можно попробовать поменяться ролями. Можно также предложить ребёнку крепить прищепки, чередуя цвета.

«Парашютисты» (3 – 5 лет)

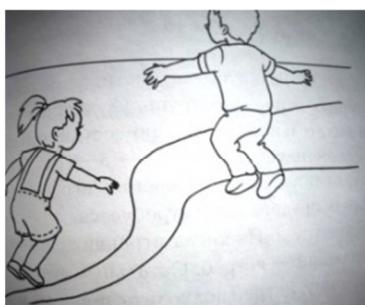
Цель. Развитие координации движения, укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, развитие равновесия (в случае нарушения качества движений при некоторых хронических заболеваниях).

Описание. Вам понадобятся скамейка и мел. Рядом со скамейкой при помощи мела рисуются три круга: один – рядом, второй – немного дальше, третий – ещё дальше. Игроки должны изобразить парашютистов. Скажите детям, что хороший парашютист умеет приземляться точно в круг. Далее ребята поочередно прыгают со скамейки в каждый из кругов. Победителем объявляется тот, кто выполнит задание и приземлится точно в круг, сохранив при этом равновесие.

Продемонстрируйте детям, как прыгать правильно, мягко пружиня на носках.

«Ручеёк-ручей» (4 – 7 лет)

Цель. Развитие ловкости, обучение прыжкам, укрепление различных мышечных групп (при некоторых нарушениях обмена веществ).



Описание. Для игры нужен только мел. Мелом рисуется ручеёк, русло которого постепенно расширяется. Дети поочередно прыгают на двух ногах сначала через узкий участок ручейка, а затем продвигаются дальше. Победителем считается тот, кому удалось перепрыгнуть ручей с самой широкой его части, или тот, кто продвинулся вдоль ручья как можно дальше.

«Мяч» (3 – 5 лет)

Цель. Расслабление спастичных (напряжённых) мышц, улучшение координации движений.

Описание. Упражнения выполняются при помощи методиста, встающего сзади ребёнка и удерживающего его на мяче.

1. Ребёнок стоит на полу на коленях перед мячом, опираясь на него руками. Затем поочерёдно поднимается на каждую ногу, а потом встаёт на обе ноги и катается по мячу вперёд-назад.
2. Малыш лежит животом на мяче, руками опираясь на пол, и катается на животе вперёд-назад, перебирая руками по полу.
3. Ребёнок лежит животом на мяче и опирается на ноги, выполняя круговые вращения на мяче, перебирая при этом ногами по полу в одну и в другую сторону.
4. Малыш сидит на мяче верхом и качается из стороны в сторону с поочерёдной опорой на каждую стопу.
5. Ребёнок лежит на мяче боком и опирается на пол одной рукой, а затем начинает кататься вперёд-назад, перебирая по полу опорной рукой (с помощью взрослого).
6. Ребёнок лежит на мяче спиной (взрослый поддерживает его за руки) и при помощи рук выполняет подтягивание корпуса вперёд.
7. Малыш, стоя перед мячом, катает его с помощью ноги. Стопа при этом должна быть сверху. Спину необходимо держать прямо. Повторить другой ногой.
8. Ребёнок, сидя на мяче, выполняет повороты туловища в стороны. Спина должна быть прямой.
9. Малыш, сидя на мяче, выполняет наклоны в стороны, опираясь поочерёдно на каждую стопу.

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:

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,

Он же к ней не попадет. (надо ходить по залу)

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

Подпрыгни и подуй

Цель игры: улучшение функции дыхания, повышение тонуса, адаптация дыхания и организма в целом физическим нагрузкам.

Необходимые материалы: воздушный шарик.

Ход игры. На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик. У кого шарик отлетел дальше, тот и побеждает.

Поезд с арбузами

Цель игры: улучшение глубины и ритма дыхания, укрепление мышц рук, пояса верхних конечностей, грудной клетки, тренировка координации движений, умения согласовывать свои действия с действиями других участников игры.

Необходимые материалы: 3—4 мяча разной формы.

Ход игры. Дети садятся на коврик в круг. Ведущий находится за кругом и бросает мячик кому-нибудь из детей. Дети перебрасывают мяч друг другу по очереди. Иногда мяч возвращается к первому, он кидает его ведущему — это «погрузка арбузов на поезд». Затем дети произносят «гу-гу-гу» — поезд движется, и ребята делают круговые движения руками. Через 2—3 минуты останавливаются. Дети говорят «шшш» — поезд приехал. После этого начинается выгрузка арбузов: те же движения, что и при погрузке. Ведущему необходимо обращать внимание на правильную осанку и чтобы при звуке «шшш» губы складывались в трубочку.

Самый сильный

Цель игры: улучшение функции дыхания; укрепление мышц челюстно-лицевой области.

Необходимые материалы: два стола, 4 рейки, 10 воздушных шариков.

Ход игры. Ведущий выбирает, кто из ребят «самый сильный ветер», для этого игроки разбиваются на пары. Между членами пары устраиваются соревнования, кто быстрее сдует со своего стола 5 воздушных шариков. Сдувать шарики надо по одному, вытянув трубкой губы.

Среди победителей пар устраивается новое соревнование, пока не определится «самый сильный ветер».

Игра не рекомендуется детям, страдающим астматическим бронхитом, бронхиальной астмой.

Попади в ворота мячом

Цель: развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, умения держать равновесие.

Материалы: 2 стула или табуретки, рейка (1,5—2 м), мячик.

Ход игры. Ведущий строит ворота (на спинки стульев или сиденья табуреток кладет рейку). Перед воротами на расстоянии 1,5—2 м кладет мяч. Ребенок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время. Необходимо, чтобы ребенок бежал за мячом прямо, не горбясь.

Восточный официант

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Материалы: поднос или книга, кубик.

Ход игры. Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться — и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

Самый меткий

Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование навыков при разнообразном метании мяча.

Материалы: мячи, мишени — кольцо или коробка, кегли.

Цель. На расстоянии, до которого ребенок может добросить мяч, ставится коробка или подвешивается кольцо. Пусть ребенок сделает несколько попыток попасть в цель. Модифицированный вариант: расставляются кегли, и их надо сбить. За сбитую кеглю или попавший в коробку мяч ведущий выдает фант (жетон). Выигрывает тот, у кого больше фантов.

Ходим боком

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Материалы: кубик или книга.

Ход игры. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную «осанку». Нужно положить ребенку на голову кубик или книгу и предложить подвигаться вправо приставным шагом. Потом те же движения проделать влево, стараться не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.

Ловкие ноги

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: ковер, палки и платки по числу игроков.

Ход игры. Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2—4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,

Поднесу его к другой,

И несую, несую, не сплю

Палку я не зацеплю.

Кто первым соберет простынку

Цель игры: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимые материалы: простынки (50—80 см) одинаковой длины, стулья.

Ход игры. Игроки сидят на стульчиках (стульях), под правой ступней — простынка. По сигналу ведущего игроки начинают пальцами правой ноги подбирать простынку. То же сделать левой ногой.

«Ну – ка, пересядь»

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышц ног, формирование правильной осанки.

Ход игры. Игрок из положения, стоя на коленях, садится вправо, без помощи рук возвращается в исходное положение. Затем садится влево. Взрослый сначала помогает ребенку, поддерживая за руки. После того, как игроки научились обходиться без помощи рук, ведущий устраивает соревнование между игроками.

Признаки детского утомления и их устранение

Детская усталость может быть вызвана чересчур эмоциональной игрой, недостаточным пребыванием на свежем воздухе, плохим освещением, шумом и т.п. Кроме того, дети, страдающие определёнными заболеваниями, быстро утомляются и теряют интерес к играм, поэтому очень важно вовремя это заметить. Существуют следующие признаки утомления:

- ребёнок начинает тереть глаза и зевать;
- ребёнок начинает отвлекаться;
- ребёнок капризничает и плачет;
- ребёнком допускаются ошибки в ходе игры;
- движения становятся вялыми и замедленными;
- ребёнок проявляет агрессию к окружающим;
- наблюдается гиперактивность;
- неразговорчивость и поиск уединения (индивидуальные особенности).

Следует также учитывать скорость утомления, которая может зависеть от возраста, типа темперамента ребёнка, степени тяжести заболевания, наличия или отсутствия у него опыта общения со сверстниками, а также умения окружающих в нужный момент объяснить, подбодрить и похвалить ребёнка.

Во избежание усталости ребёнка родители должны придерживаться следующих правил:

- соблюдать режим дня ребёнка;
- как можно чаще бывать с ним на свежем воздухе;
- обеспечивать комфортный температурный режим в игровой комнате;
- как можно чаще разнообразить игры;
- чередовать активные игры со спокойными;
- не прерывать неожиданно интересную для ребёнка игру;

- уважать потребность ребёнка в движении, общении, познании нового и помогать ему в этом.

Источники консультационного материала

<https://azbyka.ru/zdorovie/igroterapiya-dlya-detej-doshkolnogo-vozrasta>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2013/04/08/igry-kotorye-lechat>

<https://posidpo.ru/rachyova-t-a-rol-lechebnoy-fizkulturyi-v-ozdorovlenii-rebenka-doshkolnika/?ysclid=1fve4ij7zr203291498>

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

1. Еремина, Р.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников / Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 146с.
2. Каштанова, Г.В. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. Г,В. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чумакова. – М., – 104с.