

Общие рекомендации по проведению игр

1. Для ребенка во время и после болезни следует выбирать игры, не вызывающие большой психофизиологической нагрузки.

2. Следует переключаться с одной игры на другую с перерывами на отдых.

3. Игры следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали разносторонние воздействия.

4. Игровой материал должен быть ярким, голос ведущего заинтересовывающим, интригующим. Взрослый сам должен «включиться» в игру.

5. Необходимо проветривать комнату перед игрой, очистить нос от слизи для правильного носового дыхания. Особенно следует остановиться на способах регулирования нагрузки. Если вы видите, что задание оказалось сложным, можно внести изменения в ход самой игры или использовать менее сложную игру, упростить сюжет игры, включать паузы отдыха и дыхательные упражнения. Но всегда следует помнить, что любая нагрузка гораздо полезнее ее отсутствия. Игры никогда не наскучат детям, они помогут не только снять нервное

напряжение, но и разовьют фантазию, увеличат творческий потенциал ребенка.

Игры, для укрепления дыхательной системы

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, тренировать их. Цель дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных заболеваний, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

«Поиграем с носиком»

Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице - вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (4-5р).

Сделать по 5р. вдохов-выдохов через правую, затем левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.



Сделать вдох носом. На выходе протяжно тянуть звук м-м-м, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Новоуральского городского округа - детский сад общеразвивающего вида "Родничок" структурное подразделение детский сад № 26 "Ласточкино гнездышко"

Игры, для профилактики

Игры, которые лечат



Воспитатель по физической культуре
Докучаева Ксения Николаевна

2015 г.

ПЛОСКОСТОПИЯ

Кроме нижеприведенных игр, вы можете придумать сами игры с ходьбой на наружных костях стоп, на носках, со сгибанием пальцев ног, захватыванием пальцами ног различных предметов.

«Поймай мячик ногами» Дети сидят на полу и подбрасывают ногами мячик, не трогая его руками.

«Катай мячик» Ребенок сидит на стуле. Ставит ступню на мячик и начинает катать его от носка к пятке и обратно то левой, то правой ногой.



«Скатай платок» Дети сидят на стульях и расстилают перед собой платок. Одну ногу выдвигают вперед, пальцы которой распрямляют

и ухватывают ими платок, сгребая часть его под ступню. Сначала это упражнение выполняется одной ногой, а потом - двумя одновременно.

«С пятки на пальцы» Дети стоят на двух или одной ноге, крепко держась рукой за опору. Затем поднимаются на пальцы и опускаются на пятки.

Рекомендуемые игры: «Спящий Кот», «Ловкие ноги», «Бегущая скакалка», «Заяц, елочки и мороз», «Донеси, не урони» (пальцами

ног, «Гуси - лебеди», «Поймай комара», «Самый стойкий» и. т. д.)

Игры и формирование правильной осанки

В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков удержания головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят).

«Перешагни через веревочку»

Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10-15 см от пола. Ребенок перешагивает через веревочку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревочку, пока не перешагнет по всей длине.

«Ласточка» Ребенок встает на одну ногу, другую отводит назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята. Ребенка можно поддерживать за обе руки (в дальнейшем за одну).

Рекомендуемые игры: «Мастер мяча», «Море волнуется», «Зоопарк» - дети мимикой, движениями, звуками изображают зверей, а «экскурсанты» отгадывают зверя.

Игры на преодоление ожирение у ребенка

Подвижные игры при этом заболевании проводятся для повышения интенсивности обменных процессов, увеличения энергетических затрат организма.

«Идет дождик» "Домик" например: козырек подъезда. Необходимо по команде

"Идет дождик" как можно быстрее ребенку убежать в домик. Затем игра усложняется: ведущий рисует мелом "лужи", берет ребенка за руку, бежит с ним, и оба перепрыгивают через "лужи".

Возьмите своих детей с собой на прогулку вечером перед тем, как лечь спать. Для этого много времени не нужно. А в выходной вместе с ними идите прыгать на батут. Радости будет! Спросите у них, куда они хотят пойти.

Рекомендуются следующие игры, чередующие бег с ходьбой: «Рак и воробей», «Стройные елочки», «Кот и воробушки», «Попрыгунчики», «Самый быстрый», «Мы веселые ребята», «Горелки», «Салочки», «Веселые котята», «Зайцы и Лиса», «Поймай белочку», «Перелет птиц» и. т. д.

Игры на устранение последствий общих бронхолегочных заболеваний

Для устранения последствий необходимы игры, направленные на общее укрепление организма: тренировки вестибулярного аппарата; улучшения координации движений; равновесия; формирование правильной осанки; ориентирования на месте и в пространстве.

Рекомендуемые игры: «Совушка - сова», «Петушок», «Золотая осень» полезны и для этой группы болезней. Кроме этого полезны игры: «Учение пожарных», «Идет коза по лесу», «Вперед быстрее иди, только не беги», «Поезд», «Подпрыгни и подуй», «Самый сильный ветер».