***Буклет для родителей «Игры, которые лечат»***

 В адаптационный и осенне-зимний период дети часто болеют простудными заболеваниями. Для профилактики простудных заболеваний для родителей нашей группы мы предложили данный буклет.

Когда ребенок заболевает - это становится общей бедой. И мы бросаем все силы на борьбу с болезнью. Но от нас ускользает один очень важный момент, лечения - это лечебно- профилактическая физкультура. Правильно организованная двигательная активность помогает организму быстрее справиться с недугом Однако есть ещё ряд моментов, которые ускользают от нашего внимания. Так, очень важную роль играют психофизиологические особенности детского организма. Психоэмоциональное состояние играет положительную роль в выздоровлении.

Однако психика ребёнка устроена так, что его практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие – либо, даже самые полезные упражнения. Ребёнку должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится.

Именно радость и эмоциональный подъём, а не только удовлетворение от правильно сделанных движений соответствуют потребностям растущего организма в движении. 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, проведённые на свежем воздухе, закаливают организм, укрепляют иммунитет.

Во время игры часто возникают неожиданные, смешные ситуации. Это вызывает искренний смех и у детей, и у родителей. Непринуждённая весёлая атмосфера не даёт ребёнку «уйти» в болезнь, позволяет родителям проявить к нему больше внимания и увеличивает совместное общение с детьми в атмосфере любви, заботы и радости. Это является мощнейшим терапевтическим фактором.

Предлагаем вам адаптированные, изменённые в виде игры упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний. Лёгкие игры можно чередовать с более сложными. Но следует учесть, что оздоровительный эффект от игр возможен лишь при частых и длительных занятиях.

**«Пастушок дует в рожок»**

Ведущий просит ребенка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Нужно показать ребенку, что необходимо вдохнуть воздух через нос и выдохнуть в рожок. Побеждает тот, кто прогудит громче всех.

**«Бульканье»**

Перед ребенком на столе стоят бутылочка или стакан на треть наполненный водой, внутри соломинка. Ведущий показывает, как нужно глубоко вдохнуть через нос, чтобы при выдохе, в трубочку получилось долгое бульканье. Если детей несколько можно устроить соревнование: начать вдох одновременно и тот, кто дольше всех получится булькающий звук, получает фант.

**«Король ветров»**

Взрослый рассказывает: «Собрались как-то ветры с разных концов света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой ветер дует сильнее всех». Затем детям предлагаются вертушки либо подвешенные воздушные шары (чья вертушка дольше крутится, или чей шарик отлетает выше, тот и побелил) каждому дается три попытки. Ведущий показывает, как правильно дуть: воздух вдыхается через нос и выдыхается через рот. Победителю торжественно присваивают титул «Король ветров» и усаживают на «трон» (стул) .

**«Запасливые хомячки»**

Взрослый рассказывает ребенку о том, что хомячки носят запасы в щечках. Затем предлагает, перенести через «болото» зерно. Необходимо от стула до стула (болото, шагая по листам бумаги, преодолеть «болото» и перенести все фанты на другую сторону. Ребенок должен взять фант надуть щеки и перейти по кочкам на другую сторону. Там оставить фант хлопнуть себя по щекам и возвратиться обратно и так до тех пор, пока не перенесет все фанты. Взрослый следит за точностью выполнения задания.

Некоторые игры лучше проводить командой( 3-4 участника) .

**Игры для детей, часто болеющими острыми респираторными вирусными инфекциями.**

Цель: развитие чувства ритма, координации и быстроты движений, повышение эмоционального тонуса.

Оборудование: мячик, магнитофон.

Ход. Играющие сидят в кругу. Под музыку ведущий катает мяч одному из детей, затем дети перекатывают мяч друг другу. Как только музыка затихает, выбывает тот, у кого оказывается мячик. Игра идёт до тех пор, пока не останется самый ловкий ребёнок.

***«Лев в цирке»***

Цель: общее укрепление мышц туловища и конечностей, развитие навыков в лазанье.

Оборудование: обруч, мяч.

Ход. Ведущий рассказывает о цирке и предлагает ребёнку поиграть во льва и пролезть через обруч. Ведущий ставит обруч вертикально, а ребёнок прокатывает мяч и пролезает через обруч. По мере освоения движений ведущий ускоряет темп сигнала, и ребёнок пролезает быстрее.

***«Кошка и мышка»***

Цель: тренировка навыков в ходьбе, беге, лазанье, умении быстро реагировать на сигнал.

Оборудование: мелкие предметы, верёвка.

Ход. Ведущий натягивает верёвку-это норка. Ребёнок подлезает под верёвку, начинает бегать и собирать предметы (кубики, мячики и т. д.) . Вдруг выбегает кошка, ребёнок бежит под верёвку - в норку.

**Игры после перенесённых инфекционных заболеваний**

***«Весёлый танец»***

Цель: развитие координации движений, чувства правильной позы, ритма, слуха, вестибулярного аппарата.

Оборудование: магнитофон с записями.

Ход. Ведущий предлагает потанцевать под ритм стишка. Дети разучивают танцевальные движения: делают хлопки в ладоши (перед собой, над головой, под коленями поочерёдно поднимаемых вверх ног). Ведущий говорит или поёт текст: Ой, ду -ду, ду-ду, ду-ду!

Сидит ворон на дубу

Он играет во трубу

Во серебряную.

**Игры при ожирении**

***«Гуси»***

Цель: развитие быстроты реакции, ловкости, укрепление связочно - мышечного аппарата.

Ход. Дети стоят, затем. Присев на корточки, ходят по комнате «гусинным шагом». Руки лежат на коленях. Дети изображают гусей, которые щиплют на лугу травку. «Коршун» следит за «гусями». Когда «коршун» появляется на «лугу», дети, изображающие гусей, поднимают и опускают руки, ударяя ими по бокам (хлопают крыльями, и, встав с корточек убегают. «Коршун» старается поймать гуся.