

ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ

Болезни — штука неприятная. Особенно детские. 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 игры не только поддерживают хорошее настроение, но и умеют лечить.

Только не забудьте предварительно посоветоваться с врачом! Особенно, если у ребенка есть хроническое заболевание или он часто болеет.

Перышки

Цель. Тренировка правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

Ход игры. Натяните веревку между стульями и привяжите к ней перышки. Посадите ребенка на расстоянии 50 см от перышек. Предложите ребенку по сигналу, сделав глубокий вдох, сильным выдохом сдуть одно перышко, а затем и другое, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы нужно сложить узкой трубочкой, а щеки надуть.

Мышка и Мишка

Цель. Формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

Ход игры. Родители показывают движения и произносят:

— У Мишки дом огромный. (Выпрямиться, встать на носки, поднять руки, потянуться, посмотреть на руки — вдох.)

— У Мышки — очень маленький. (Присесть, обхватив руками колени, опустить голову — выдох с произнесением звука

«шшш».)

— Мышка ходит (ходим по комнате) В гости к Мишке, Он же к ней не попадет. Попросите ребенка повторить стишок с движениями 4—6 раз. Следите за четкостью и координацией движений ребенка.

Поезд

Цель. Улучшение функции дыхания, развитие умения реагировать на сигнал.

Ход игры. Предложите ребенку отправиться в путешествие, пусть все члены семьи превратятся в «вагончики». Стоящий впереди изображает паровоз. В первый раз эту роль может выполнить взрослый. Он гудит и отправляется в путь.

«Вагончики» слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку (гу-гу) они начинают двигаться вперед сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов взрослого: «Поезд приехал на станцию» — все замедляют ход и начинают двигаться спиной вперед до сигнала «Приехали».