

Игры, которые лечат



Перед игрой необходимо проветривать комнату, очистить нос от слизи, чтобы правильно осуществлять носовое дыхание.

Упражнения для дыхательной системы.

Пастушок дудит в рожок.

Родитель просит ребенка как можно громче подуть в рожок, дудочку.

Бульканье.

Перед ребенком на столе стоят бутылочка с водой и соломинкой. Родитель показывает, как можно правильно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье: глубоко вдыхает через нос и делает глубокий длинный выдох в трубочку. Чтобы получился долгий булькающий звук.

Косарь.

Родитель предлагает ребенку покосить траву. Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Ведущий читает стихи и «косит». А ребенок со звуком «зу» переводит руки махом в сторону (влево - выдох, затем вперед, вправо-вдох).

Зу-зу. Зу-зу,

Косим мы траву.
И налево взмахну.
Зу-зу, зу-зу,
Вместе быстро, очень быстро
Мы косим всю траву.
Зу-зу, зу.

Упражнения для сердечно-сосудистой системы:

Кто ходит и летает?

Родитель показывает разные картинки, обсуждает с ребенком «кто как ходит». Затем начинается игра. Родитель показывает карточку и спрашивает: «Как он передвигается?» Ребенок движениями показывает ответ: ползает, прыгает и передвигается по ковру.

Упражнения для профилактики нарушения осанки:

Восточный официант.

Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. После игры необходимо провести расслабляющие движения.

Ласточка.

Родитель показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок стоит на одной ноге. Другая отведена назад, руки в сторону. Туловище несколько наклонено вперед, голова поднята.

Лягушонок.

Родитель рассказывает о лягушках и показывает, как они прыгают. Квакают. После чего ребенку предлагают попрыгать как лягушка. Ребенок садится на корточки, опираясь на руки.

Ежик вытянулся-свернулся.

В положении лежа (на спине) ребенок поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, то есть группируется. Обхватывая ноги под коленями.

Кошечка.

Родитель предлагает ребенку поиграть в «кошку»: будто ребенок – кошечка. Ребенок становится на четвереньки, как кошка, начинает мурлыкать, выгибать спину.

Лев в цирке.

Родитель рассказывает о цирке и предлагает ребенку поиграть во льва и пролезть через обруч. Родитель ставит обруч вертикально, ребенок прокатывает мячик и пролезает через обруч.

Подготовил:
педагог дополнительного образования
Шигапова Г.Р.