

ИГРАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Заветная мечта всех родителей- это здоровые дети. Ведь на лечение малышей уходит огромное количество энергии, нервов и денег. Но большинство мам и пап готовы тратить средства и время в поисках «чудо-пилюли» от всех болезней. А может быть, стоит заняться профилактикой?

Самое простое и доступное профилактическое средство – это подвижные игры.

Подвижные игры, требуют большой затраты энергии, т. о. усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка, способствуют созданию бодрого настроения у детей. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организма, способствуют улучшению питания тканей, формированию скелета и правильной осанки, развивают координацию движений, силу, ловкость и меткость. Игры, проведенные на свежем воздухе закаляют организм, укрепляют иммунитет.

Дети любят играть с родителями дома. Не отказывайте им и себе в этом удовольствии!

Игры на формирование правильной осанки

КАЧЕЛИ - КАРУСЕЛИ

Цели: расслабление мышц туловища; улучшение вестибулярного аппарата.

Ход игры. Родители поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой - за обе ноги и раскачивают его в выпрямленном положении со словами «Кач, кач, качели». Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышки, другой - опускает и кружится вместе с ним вправо и влево (получаются карусели) со словами «Полетели карусели!». Желательно игру проводить под ритмичную музыку.

ХОДИМ БОСИКОМ

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

Необходимые материалы: кубики 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, стараясь не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.

Игры при болезни носа и горла (ринит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит, аденоиды)

ЧЕЙ ШАРИК ДАЛЬШЕ?

Цели: укрепление круговых мышц рта; тренировка навыков правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Необходимые материалы: стол, два пинг-понговых шарика (лучше разного цвета), 2 кубика (или пуговицы) таких же цветов, как и шарики, ленточка.

Ход игры. Дети разбиваются на пары. (Если у Вас один ребёнок, составьте ему пару.) Каждому вручается пинг-понговый шарик. На столе раскладывают ленту, на нее ставят шарики. Дети по команде должны вдохнуть воздух через нос и подуть на свой шарик. Там, где шарик останавливается, напротив ставится кубик или пуговица соответствующего цвета. Побеждает тот участник, чей шарик за 3 попытки укатится дальше.

ПЕРЫШКИ

Цели: тренировка навыков правильного носового дыхания; укрепление мышц рта.

Необходимые материалы: 4 стула, 2 веревки, 10 пучков перышек, связанных по 3-4 перышка.

Ход игры. Между стульями натягивают веревки с привязанными пучками перышек на расстоянии 10 см друг от друга. Участники делятся на две команды и располагаются напротив перышек на расстоянии 50 см. По сигналу ведущего, сделав глубокий вдох через нос, сильным выдохом сдувают одно перышко, а затем последовательно и другие, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтоб осуществить сильный выдох, губы надо сложить узкой трубочкой, а щеки надуть. Выигрывает та команда, у которой перышки слетят быстрее. {Играть можно и вдвоём с ребёнком. С одной стороны взрослый, с другой - ребёнок.}

Особенно полезны для здоровья детей подвижные игры на свежем воздухе. Характер движений во время игр у дошкольников достаточно сложен. Они требуют гораздо больше силы, ловкости, сообразительности, быстроты, координации движений.

Вспомните, как Вы играли в детстве в жмурки, догонялки, классики, салочки, лапту, игры с мячом и скакалкой. Вам это нравилось? Не сомневаюсь, что это очень приятные воспоминания. Дайте возможность своему ребёнку испытать те же чувства. Пусть он взбирается на дерево, прыгает с высоты, перепрыгивает канавы и лужи. И, конечно, при этом он частенько запачкается, промочит одежду. А с Вами такого не происходило? Кто спорит? Надо приучать ребёнка к аккуратности, чистоплотности, бережному отношению к вещам, но только не ценой лишения его возможности играть.

Разумные меры предосторожности, ограждающие детей от несчастного случая, не должны выливаться в категорические и не всегда обоснованные запреты, полностью подавляющие их инициативу. Прежде чем сказать ребёнку «нет» или «нельзя», «остановись», «осторожней», «ушибёшься, упадёшь» (да мало ли ещё есть этих слов-предостережений, слов-запрещений?), дайте себе труд подумать, насколько действия ребёнка действительно представляют для него опасность, не щадите ли Вы просто свои нервы.

Кроме всего прочего, мы все хотим, чтобы наши дети были решительными и смелыми. Эти качества закладываются уже в дошкольном возрасте, и естественно, что для их развития необходима разумная доля риска. Не безрассудства, а того риска, который основан на правильном расчёте своих сил, двигательных умений и опыта. Предоставьте детям, особенно мальчикам, право на этот риск. Любая, даже маленькая, победа повышает их авторитет в глазах

сверстников, помогает нравственно самоутвердиться. Это так поможет ему в школе! Залезая на дерево, перепрыгивая через ров, взбираясь по шаткой приставной лестнице, спрыгивая с раскачивающихся качелей, ребёнок становится не только храбрее, но гораздо ловчее и сильнее. Конечно, нам, взрослым, придется пережить несколько беспокойных минут. Но что поделаешь? На то мы и взрослые. Запрещать же ребёнку двигаться, играть и в известных рамках шалить - значит во многом пытаться лишить его части радостей детства. «Нет ничего более смешного, чем степенность взрослого в ребёнке», - заметил по этому поводу один великий философ.