**Консультация для родителей**

**Игры, которые лечат.**

Общеизвестно, что игра – ведущая деятельность ребенка дошкольного возраста.

При подготовке к школе детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, основным средством, улучшающим функционирование всех систем организма, является организованная деятельность.

Один из ее видов – подвижные игры, которые нормализуют нервные процессы, развивают внимание, память, способствуют проявлению инициативы, формируют волевые качества, учат ориентироваться во времени, в пространстве, укрепляют сердечно –сосудистую и дыхательную системы, активизируют обмен веществ, развивают двигательный аппарат.

Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Они необходимы для адаптации к возрастающим физиологическим нагрузкам на организм ребенка.

Движение и эмоциональный подъем способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, благодаря чему улучшается обмен веществ в организме и происходит соответствующая тренировка функций различных систем и органов.

Наиболее полезны и целесообразны подвижные игры на свежем воздухе.

Наблюдения за детьми с отклонениями в состоянии здоровья показывают, что малоподвижность вызывает значительную задержку физического развития. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность приводит к развитию целого ряда хронических заболеваний. Первостепенное значение в коррекции нарушений здоровья детей имеет адаптация к занятиям физической культурой. В случае болезни она служит защитой.

Игры формируют эмоционально – волевую сферу и нравственные качества детей. Они не только физически развивают дошкольников, но и служат средством оздоровления на занятиях физкультурой, в повседневной жизни.

*Пальчиковые игры* – это тоже форма закаливания, нетрадиционная, но легко входящая в жизнь ребенка. Психика малыша устроена так, что его не возможно заставить выполнять какие-либо упражнения, даже самые полезные, если они ему не интересны. А вот пальчиковые игры с простыми движениями и веселым стихотворным сопровождением нравятся детям.

Известно, что истоки способностей и дарований детей – на кончиках их пальцев. Поэтому пальчиковые игры по сути трудно переоценить: они развивают ловкость и подвижность пальцев, а массаж активных точек положительно сказывается на самочувствии в целом и улучшает работу мозга. На кистях рук располагается множество активных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно связанные с ними.

Физкультурные занятия, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, спортивные развлечения, бодрящая гимнастика, корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика являются условием для благотворного, профилактического влияния на растущий организм ребенка.

*Профилактика плоскостопия.*

Большое значение для формирования правильной осанки и развития двигательных навыков имеет развитие стопы, предупреждение плоскостопия, которое может вызвать изменения не только в скелете стопы и ноги, но и нарушить совокупность скелетной структуры и работу всего организма. Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро утомляется во время ходьбы и стояния. Предупредить заболевание можно путем подбора соответствующих игр и упражнений, цель которых – развитие и укрепление мышц пальцев, стопы и голени. Упражнения проводятся только босиком и желательно несколько раз в день (утром – во время утренней гимнастики, днем после дневного сна, вечером – перед отходом ко сну).

*Формирование правильной осанки.*

Красивая осанка – один из показателей здоровья: нормальное развитие скелета, гармонично развитая мышечная система и умение правильно держаться в состоянии покоя и движения. Осанка формируется с самого раннего детства. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушению осанки, а нарушения осанки затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. Следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса.

Девизом лечебной физкультуры стал афоризм Тиссо: «Движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение»

Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (неправильная осанка, плоскостопие, искривление ног и т.д.) достигается при выполнении упражнений, включающих бег, ходьбу, прыжки, ползание, лазанье.

Игры, которые лечат, направлены на укрепление мышц спины, ног, рук, брюшного пресса и позволяют развивать ловкость, быстроту реакции, координацию, выносливость.

Основное движение –бег

Игры: «Птичка и клетка», Ловишки на одной ноге», «Ловишки парами», «Ноги от земли», «Ловишка, бери ленту», «Стоп», «Мы – веселые ребята», «Два и три», «Караси и щука», «Постройте шеренгу, круг, колонну» и др.

«Силачи» (армрестлинг), Бой петухов,

Игры, для детей, перенесших заболевания дыхательной системы.

Восстановление здоровья происходит особенно эффективно на свежем воздухе.

Игры: «Мороз красный нос», «Снежная карусель»

Основное движение –метание

«Мяч вдогонку» (дети образуют круг, у 3-4 детей в руках по мячу. По сигналу дети передают мячи друг другу. Необходимо быстро передавать мяч, не пропуская игроков).

«Снайперы» (метание снежков в цель –кубики, мячи, кегли)

«Охотники и зайцы», «Ловишка с мячом».

**Игры для укрепления психического здоровья**

Эти игры проводятся с целью создания хорошего настроения, развития внимания, снятия напряжения нервной системы и утомления.

«Третий лишний», «Прятки».

«Не попадись». (Игроки стоят за пределами круга, ловишка в центре круга.Дети впрыгивают в круг и выпрыгивают из него, а ловишка бегает в кругу, стараясь коснуться игроков).

Игры-эстафеты: «Принеси предмет» (дети бегут до предмета и возвращаясь к команде, выполняют задания с предметами- со скакалкой прыгают; с мячом- отбивают или подбрасывают; мешочек –нести на голове или плече) и т.д.

Веселые соревнования - полоса препятствий (пробежать по узкой дорожке, перепрыгнуть через ручеек, пролезть через обруч, вернуться к своей команде.)

**Игры по профилактике плоскостопия**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе, укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

1. Эстафета «Загрузи машину»

* стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину. (усложненный вариант – соревнуются две команды).

2. «Горячий мяч»

Дети сидят в кругу и ногами передают мяч друг другу.

3. «Стирка»

Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут), снова собирают в гармошку – отжимают и вешают платочек сушиться.

4. «Карусель»

Взрослый держит в руках один край веревки, перед ребенком лежит другой ее конец. Пальцами ноги поднять веревку и наматывать ее на передний отдел стопы.

5. «Нарисуй картину»

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки разного цвета и длины.

6. «Сложи узор»

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу из палочек (фломастеры, карандаши разной длины и цвета).

**Игры на укрепление осанки.**

Цель: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук, укреплять мышцы спины и брюшного пресса, совершенствовать координацию движений.

1. «Рыбки и акула»

Выбирают водящего – «акулу», остальные дети –рыбки. По сигналу рыбки разбегаются по залу, а водящий - «акула» ловит детей (дотрагивается рукой). Чтобы спастись от «акулы», игрок останавливается и принимает положение строевой стойки.

Правила: если остановившись, игрок не успел принять положение правильной осанки, водящий может его осалить; пойманные рыбки отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед)

2. «Садовник»

Дети идут по кругу, взявшись за руки, и произносят текст:

Есть красивые цветы: розы, маки, васильки.

Есть повыше, есть пониже (останавливаются, поднимают руки вверх, поднимаясь на носки, приседают).

Вот какие посмотри! (принимают положение правильной осанки – встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища, плечи расправлены, голова прямо).

Выбранный садовник выбирает красивый цветок – кто правильно встал.

3. «Морская фигура»

Дети стоят в кругу, взявшись за руки. Размахивая руками вперед-назад, произносят слова: Волны качаются -раз, волны качаются- два, волны качаются –три, на месте фигура, замри! После слова «замри» дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую «фигуру» -ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение.

4. «Футбол»

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга. Руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

5. «Часовой»

Дети двигаются в колонне друг за другом. По сигналу (хлопок в ладоши; по свистку, удару в бубен и др.) последний в колонне ребенок останавливается и принимает положение правильной осанки.