

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 86 «БЫЛИНУШКА»

**Общие рекомендации**  
**для проведения лечебных игр**

Воспитатель: Костина Л. А.

г. Нижневартовск

## *Общие рекомендации для проведения игр до и после болезни.*

Для ребенка во время болезни следует выбирать игры, не вызывающие большой психофизиологической нагрузки. Чтобы у детей не возникло желание ускорить темп выполнения, так как это может привести к перегрузкам, необходимо акцентировать внимание ребенка на эстетической стороне выполнения того или иного движения, точности действий и соблюдении правил игры.

Внимание детей раннего возраста крайне неустойчиво, поэтому продолжительность одной игры невелика - до 5 минут, но постепенно время игры можно увеличить до 10-15 минут при условии переключения с одной игры на другую с перерывами на отдых, музыкальными заставками и пением.

Игры, следующие друг за другом и требующие длительной сосредоточенности или направленные на развитие только одного навыка, утомляют ребенка. Игры следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали разностороннее воздействие. Например, игры при нарушении обмена веществ чередовать с играми, формирующими правильное носовое дыхание. Желательно проводить игры по несколько раз в день. Величину нагрузки необходимо распределять по физиологической кривой, т.е. для вводной и заключительной частей подбираются игры с меньшей психофизиологической нагрузкой, для основной - с большей.

При выработке умений и навыков у детей важную роль играет концентрация внимания на занятиях. Для этого в самом начале желательно, чтобы внимание ребенка не отвлекали ненужные во время игры предметы. Игровой материал должен быть ярким, голос ведущего заинтересовывающим и может быть даже интригующим. Взрослый сам должен «включиться» в игру. Следует учесть, что дети могут часто забывать и путать правила, - в этом это неизбежно и нормально. Перед началом нужно в понятной форме разъяснить правила игры, попросить ребенка показать необходимые движения, подкорректировать правильность выполнения заданий.

Необходимо проветрить комнату перед игрой, очистить нос от слизи, чтобы правильно осуществлять носовое дыхание. Особенно следует остановиться на способах регулирования нагрузки. Критериями усталости организма являются следующие признаки:

- а) Выражение лица напряженное, ребенок сильно возбужден, без толку суетлив (кричит, вступает в конфликт с другими участниками игры), чересчур отвлекается или вялый;
- б) Движения выполняются нечетко, неуверенно, появляются лишние движения;
- в) Кожа сильно краснеет или бледнеет, небольшая синюшность под глазами;
- г) Ребенок сильно потеет, особенно лицо;
- д) Учащены пульс и дыхание, т.е. пульс увеличивается более чем на 25-50%, частота дыхания возрастает больше чем на 4-6 раз в минуту.

Если я вижу, что задание оказалось сложным для ребенка, то можно внести изменения в ход самой игры или использовать менее сложные игры. Для снижения нагрузки применяю следующие действия:

- Уменьшение общего времени занятий;
- Уменьшение числа повторений одной и той же игры в занятии;
- Упрощение сюжета игры;
- Изменение исходного положения во время игр, т.е. сидя, лежа;
- Уменьшение числа участников игры;
- Более частое включение пауз отдыха и дыхательных упражнений;
- Снижение требовательности к точности и координации движений, скорости реакций;
- Уменьшение темпа и амплитуды движений в игре;
- Более мягкий, повествовательный, а не командный, голос ведущего;
- Использование мелодичной, ритмичной, негромкой музыки в медленном и среднем темпах.

Психика ребенка, особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребенку должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему нравится. Именно поэтому я предлагаю адаптированные, измененные в виде игры упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний.