**Консультация для воспитателей**

***«Игры, которые лечат»***

**Воспитатель:**

**Сатонина А.В.**

**2012 г.**

Известно, что игра представляет особую деятельность, которая с детских лет сопровождает человека на протяжении всей его жизни. Для ребенка дошкольного возраста игра-ведущий вид деятельности, и несомненно, эффективное средство оздоровительной физической культуры. В последние годы увеличилось число болеющих детей. Двигательная активность дошкольников уменьшается из-за амбиций родителей, чрезмерно увлекающихся интеллектуальным развитием своих детей. Очень важна роль подвижных игр в повседневной деятельности. Они оказывают благотворное  влияние на общее состояние здоровья детей, улучшая аппетит, укрепляя нервную систему, повышая сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Разнообразие игр позволяет подбирать их с учетом времени дня, условий проведения, возврата и подготовленности детей и поставленными задачами. Укрепление и оздоровление организма, формирование необходимых навыков движений, создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей, воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности, умения действовать в коллективе сверстников, развитие речи и обогащение словаря - вот те основные задачи, которые педагог может осуществить при помощи разнообразных игровых заданий. В результате использования лечебных игр мы не только лечим детей, но и способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости.

***Общие рекомендации по проведению игр:***

Подвижные игры - обязательная часть занятий физической культурой. Они проводятся после упражнений в основных движениях в целях повышения физиологической нагрузки. Для этого подбираются игры, требующие активных действий всех детей одновременно. Лучше игры подбирать не требующие длительного объяснения или уже знакомые детям, чтобы не тратить много времени на ожидание начала действий. Одну и ту же игру можно повторить 2-3 занятиях подряд, затем провести новую, а через несколько занятий снова возвратится к первой игре .В одно занятие для младших дошкольников могут быть включены две игры. Одна, более подвижная,- в основную часть, вторая - более спокойная,- в заключительную; цель последней- успокоить детей, снизить нагрузку. Поскольку в зимнее время многие игры не могут быть проведены на воздухе с достаточной эффективностью, необходимо во второй половине дня, в свободное время от занятий, организовывать их в помещении - в групповой комнате .По возможности нужно стремится выйти в зал, где больше простора и имеются разные пособия, которые целесообразно использовать в игре.

**Игры, для укрепления дыхательной системы.**

От правильного дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, улучшают функционирование мозга, повышает сопротивляемость организма  к простудным заболеваниям. Чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, тренировать их .ОРУ  являются прекрасным средством для развития органов дыхания. Цель дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных заболеваний, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

**«Поиграем с носиком»**

1. Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице - вдох .На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами(4-5р).
2. Сделать по 5р.вдохов-выдохов через правую, затем левую ноздрю,   поочередно закрывая их указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом .На выходе протяжно тянуть звук м-м-м, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

**Рефлексотерапия.**   
 Круговыедвижения межбровной точки указательным пальцем.(10 раз).  
 **Игры, для профилактики плоскостопия.**

1. **« Поймай мячик ногами»** Дети сидят на полу и подбрасывают ногами мячик, не трогая его руками.
2. **«Катай мячик»** Ребенок сидит на стуле. Ставит ступню на мячик и начинает катать его от носка к пятке и обратно то левой.то правой ногой.
3. **«Вяжи ногами»** Дети садятся на пол, сгибают ноги в коленях и раздвигают их в стороны, ступни держат вместе .Пальцами ног берут спицы или карандаши .На один предмет набрасывают колечко с другого предмета,как петлю при вязании.
4. **«Скатай платок»** Дети сидят на стульях и расстилают перед собой платок. Одну ногу выдвигают вперед, пальцы которой распрямляют и ухватывают ими платок, сгребая часть его под ступню. Сначала это упражнение выполняется одной ногой, а потом – двумя одновременно.
5. **« С пятки на пальцы»** Дети стоят на двух или одной ноге, крепко держась рукой за опору. Затем поднимаются на пальцы и опускаются на пятки.