

## Мастер класс «Игры, которые лечат»

Оборудование: Обручи по количеству участников (5 шт), перышки, мешочки (цветочки, листочки, снежинки) , мелодия спокойная , платочек, массажный мяч, валик;

Игра положительно влияет на ребенка. Он обретает новые определенные навыки в той или иной деятельности, в том числе и в общении, потихоньку готовится к взрослой жизни. Психоэмоциональное состояние играет положительную роль в жизни ребенка. Как хорошо, когда видишь счастливые лица детей, вместе с ними радуешься их успеху. Но бывают ситуации, когда ребенок испытывает какой либо стресс, и у него понижается эмоциональный тонус, ослабляется организм в целом, что ведет к более частым заболеваниям.

А психика ребенка устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребенку должно быть интересно заниматься. Я выбрала игры которые лечат, так как

игра обладает и лечебным действием, избавляет от психологической травмы, позволяя пережить травмирующие обстоятельства в облегченной форме. Некоторые подвижные игры не только поддерживают хорошее настроение, но и умеют лечить. Поэтому **цель моей работы : оздоровление детей и профилактика заболеваний.**

Лучше начинать игровые занятия с тех игр, которые направлены на улучшение общего психологического самочувствия.

### **Эти игры помогут:**

- Снять нервное напряжение, накопившееся в детях и взрослых, и зарядить их позитивом и жизнерадостностью!
- Уменьшить страх неожиданного воздействия, нападения, наказания, темноты, замкнутого пространства, одиночества.
- Наладить контакт между детьми и педагогами.
- Развить ловкость и координацию движений.

Взрослый следит за правильным выполнением движений. Наблюдает, чтобы не было переутомления и перевозбуждения.

### **1. «Снеговик!»**

Цель: Способствует расслаблению, снятию напряжения.

Педагог и дети превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течение 10 секунд удерживают заданную позу.

Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Игравшие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол.

## **2.«Каратист»**

**Цель:** Способствует коррекции агрессии.

На пол кладётся обруч или газета. Каратист становится в обруч (за его края выходить нельзя), делая резкие движения ногами, а зрители подбадривают его: «Сильнее, сильнее!» Интенсивные движения и поддержка зрителей помогают выплеснуть агрессивную энергию.

или

## **«Боксер» (с 3 лет)**

**Цель:** Способствует коррекции агрессии.

Эта игра очень похожа на игру «Каратист», только вместо движений ногами надо делать движения руками.

## **«Ругаемся овощами, фруктами и ягодами!»**

**Цель:** Способствует коррекции агрессии.

Игроки ругают друг друга с сердитым выражением лица и с сердитыми интонациями: «Ты - капуста». В ответ: «А ты - редиска» или «А ты - слива» и т. д. Игра останавливается, если слышны какие-нибудь обидные слова или возникает физическая агрессия. Затем участники называют друг друга цветами с соответствующей интонацией: «Ты - колокольчик!», «А ты - розочка!».

## **3."Перышки"**

**Цель.** Тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

**Материалы.** Веревка, 2 стульчика, перышки.

**Ход игры.** Натяните веревку между стульями и привяжите к ней перышки. Посадите ребенка на расстоянии 50 см напротив перышек. Предложите ребенку по сигналу, сделав глубокий вдох, сильным выдохом сдуть одно перышко, а затем и другое, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы нужно сложить узкой трубочкой, а щеки надуть.

## **4. "Мышка и Мишка"**

**Цель.** Формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

**Ход игры.** Дети показывают движения и произносят слова:

— У Мишки дом огромный.

(Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки — вдох.)

— У мышки — очень маленький.

(Присесть, обхватив руками колени, опустить голову — выдох с произнесением звука "шшш".)

— Мышка ходит (Ходим по комнате.)

В гости к Мишке,

Он же к ней не попадет.

Попросите ребенка повторить стишок с движениями 4—6 раз. Следите за четкостью и координацией движений ребенка.

### **5. «Ходим в шляпах»**

Цель: *Формирование у детей правильной осанки.*

Ход игры: Игроющие стоят. Дети кладут на голову легкий груз-«шляпу», мешочек с песком массой 200-300 г. Проверив осанку, дается сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом, сохраняя правильную осанку. Можно усложнить игру, предложить детям потанцевать или пройти по извилистой линии.

**«Упражнения на фитболах»** планирую в старшей группе.

### **6. Игры с массажем «Огуречики»**

### **7. «Катай мячик»**

Цель: *Профилактика плоскостопия.*

Ход игры: Ребенок сидит на стуле. Ставит ступню на мячик и начинает катать его от носка к пятке и обратно, то левой, то правой ногой.

### **«Скатай платок»**

Цель: *Профилактика плоскостопия.*

Ход игры: 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.

### **"Каток" (2х30 сек.)**

Цель: *Профилактика плоскостопия.*

Ход игры: И.п. - сидя на полу, катать вперед-назад, валик. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.

**- В физкультурном зале имеются различные массажные дорожки.** В группе ежедневно используем тренажерный путь (массажные дорожки, коврики), изготовленные родителями.

**ПЕРСПЕКТИВА** работы по профилактике плоскостопия в старшей группе -

Рисование ногами - хочу превратить в весёлое развлечение для детей.

(Лучше рисовать пальчиковыми красками. Они безопасны и легко отмываются. Особенно увлекательно проводить это не с одним, а с

*несколькими детьми сразу. Чтобы всем детям было удобно, используйте ватман, а баночки с красками нужны для каждого ребёнка индивидуальные. Подобное мероприятие по профилактике плоскостопия можно проводить и в детском саду, и дома (можно рекомендовать это родителям) . Если регулярно проводить это, то дети научатся не просто размазывать краску по бумаге, а смогут рисовать настоящие картинки! А это приносит массу положительных эмоций и детям, и взрослым!)*

Составленная картотека игр очень помогает мне в тематическом планировании. Их я использую в режимных моментах, на физкультурных занятиях, на прогулке, в совместной и самостоятельной деятельности в течение дня, на занятиях Парной гимнастики, рекомендую родителям для занятий дома.

Итог: Лечебные игры положительно влияют на здоровье ребёнка. В моей группе 61 % детей имеют 1 группу здоровья, 87% - высокий уровень физической подготовленности . Нет часто болеющих детей и всегда хорошая посещаемость.