

«Игры, которые лечат»

*«Здоровье - великое дело,
как для того, кто им пользуется,
так и для других»
Томас Карлейль.*



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 можно 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:

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. 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

Игры при болезнях носа и горла

Золотая осень

Цель игры: развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах, чувства ритма, умения согласовывать свои действия с действиями играющих; формирование правильной осанки; улучшения функции дыхания; умение произвольно расслаблять мышцы; тонизирующее и успокаивающее воздействие на весь организм ребенка.

Ход игры. Дети стоят широким кругом. Ведущий четко показывает движения, дети их повторяют. Ведущий говорит:

«Осенью клубятся большие тучи» (кругообразные движений руками перед телом), «моросит дождик — кап-кап...» (потряхивание кистями рук).

«Все реже показывается солнышко» (поднимание полусогнутых рук вверх), улыбка (изображение солнышка), сжимание и разведение пальцев рук (солнечные лучики).

«Опадают листья с деревьев»: поднимание на носки, вытягивание рук вверх, а затем плавное опускание их и приседание с потряхиванием кистями. Показывать, как, кружась, падают на землю листья.

«Шумит ветер в лесу»: глубокий вдох через нос; выдох — будто слышится шум ветра — «шшш...»

«На поля ложатся туманы»: поднимание рук плавными движениями в сторону с поворотом туловища то направо, то налево и все более низким наклоном — изобразить, как стелются туманы.

«Птицы собираются в стаи»: построение небольшими группами в колонны по одному (изображая караваны гусей), клиньями (как строятся журавлиные стаи), врассыпную (будто стайки чижей).

«Слышатся прощальные крики гусей, журавлей, голоса чижей». Подражание этим звукам.

«Улетают птицы в теплые края». Медленный бег по площадке, затем по знаку остановка.

«А в школе осенью уже занимаются первоклассники. Покажем, как они стройно, прямо ходят». Дети строятся в колонну по одному, ходят под счет руководителя, под музыкальное сопровождение. При выполнении проверяется носовое дыхание, смыкание губ.

Невнимательные дети «платят штраф» — после игры выполняют разные задания руководителя.

Вариант игры: на сигнал «Птицы собираются в стаи» выдвинуть нижнюю челюсть («клюв») вперед.

Мышка и мишка

Цель игры: формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

Ход игры. Ведущий показывает движения и произносит 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 в гости к Мишке,

Он же к ней не попадет. (надо ходить по залу)

Стишок с движениями повторяется 4—6 раз. Ведущему следует внимательно следить за четкостью и координацией движений.

Петушок

Цель игры: улучшение функции дыхания, тренировка носового дыхания, смыкания губ.

Необходимые материалы: игрушки или кубики высотой не более 10—12 см.

Ход игры. Дети стоят в шеренге. По площадке перед детьми на расстоянии шага расставлены предметы. Руки-«крылья» опущены, вытянуты, несколько отведены ладонями вперед, лопатки сдвинуты. Высоко поднимая колени, оттягивая носок, дети движутся вперед, перешагивая через предметы, произнося: «Пе-ту-шок». На слоге «шок» дети опускают ногу за предмет. Игра повторяется несколько раз. Ведущий контролирует осанку. В эту игру может играть и один ребенок со взрослым.

Шарик

Цель игры: восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирование.

Необходимые материалы: фанты из бумаги.

Ход игры. Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и широко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот — «ффф», — медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается — дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «шшш», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2—5 раз. Тот, кто сделал лучше всех, получает фант.

Ведущий следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры не возникло эмоционального чрезмерного возбуждения у ребенка.

Пинг-понговое ралли

Цель игры: укрепление круговой мышцы 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. 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 укатился дальше.

Совушка - сова

Цель игры: развитие коррекции движения рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох).

Ход игры. Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день» дети - «совы» медленно поворачивают головы влево и вправо. По сигналу «ночь» дети смотрят вперед, взмахивают руками - «крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «ууффф». Повторяют 2—4 раза.

Перышки

Цель игры: тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

Необходимые материалы: 4 стула, 2 веревки, 10 пучков перышек, связанных по 3—4 штуки.

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. Чтобы осуществить сильный выдох, губы надо сложить узкой трубочкой, а щеки надуть. Выигрывает та команда, у которой перышки слетят быстрее.

Игры на преодоление последствий общих бронхолегочных заболеваний.

Идет коза по лесу

Цель игры: развитие координации движений конечностей, туловища; улучшение функции дыхания, зрительного и слухового анализаторов.

Ход игры. Дети стоят в кругу, выбирают «козу». Затем идут по кругу поскаками. «Коза» идет также, но в кругу. Все поют: «Идет коза по лесу, по лесу. Нашла коза принцессу, принцессу». «Коза» выбирает кого-нибудь и,

взяв за руки «принцессу», делает вместе с ней в кругу движения, которые, согласно песне, повторяют все играющие:

«Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем (прыгают на двух ногах) и ножками подрыгаем (дети подскоком выставляют поочередно ноги вперед), и ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем (хлопают), и ножками потопаем, потопаем, потопаем» (топают). Затем «коза» встает в круг, а выбранная ею «принцесса» становится «козой».

Велогонки

Цель игры: развитие быстроты реакции, стимуляция функции дыхания, укрепление мышц туловища и конечностей.

Необходимые материалы: велосипеды или самокаты.

Ход игры. Ведущий размечает дистанцию 20 м, и игроки парами на скорость едут на велосипедах (самокатах). Выигрывает игрок, приехавший первым.

Вперед быстрее иди, только не беги

Цель: улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.

Ход игры. Дети строятся в затылок друг другу в 2 колонны. Перед первыми в колоннах чертят линию старта. На расстоянии 20—30 м — финиш. Задача заключается в том, чтобы по сигналу ведущего как можно быстрее достигнуть финиша. Но бежать нельзя: можно кувыркаться, перекатываться с боку на бок, ходить на коленях, четвереньках и т.п. Достигнув финиша, дети спокойным шагом возвращаются в конец шеренги.

Поезд

Цель игры: улучшение функции дыхания, умение действовать в коллективе, реагировать на сигнал.

Ход игры. Дети становятся в затылок друг другу. Стоящий впереди изображает паровоз. Эту роль может выполнить вначале ведущий. Он гудит и отправляется в путь. Дети слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку («гу, гу»), они начинают двигаться вперед сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов ведущего «Поезд приехал на станцию» дети замедляют ход и начинают пятиться задом до сигнала «приехали».

Вверх ногами

Цель игры: укрепление мышц пояса верхних конечностей, улучшение дыхательной функции бронхов, общефизиологическое воздействие, тренировка вестибулярного аппарата.

Необходимые материалы: салфетка.

Ход игры. Ведущий предлагает ребенку встать у стенки вниз головой — вверх ногами. Ведущий тщательно страхует ребенка. При накопившейся мокроте ребенок откашливается и отхаркивает мокроту на салфетку, лежащую на полу.

Подпрыгни и подуй

Цель игры: улучшение функции дыхания, повышение тонуса, адаптация дыхания и организма в целом физическим нагрузкам.

Необходимые материалы: воздушный шарик.

Ход игры. На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик. У кого шарик отлетел дальше, тот и побеждает.

ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Нарушение осанки — частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы. В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.

Приобретение правильной осанки — длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Некоторые родители ограничиваются замечанием: «Не горбись!» — это ошибка, так как в бессознательного человека частица «не» обычно не воспринимается. Нужно давать позитивные формулировки («иди прямо», «выше подбородок») и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение.

Едем в зоопарк

Цель игры: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение функции зрительного и слухового анализаторов, их координации с движениями туловища и конечностей, улучшение осанки.

Необходимый материал: обручи, стулья, мел.

Ход игры. Дети выбирают себе роль животного. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» — в обруч, на стул, в круг, нарисованный на полу, земле. В «клетке» может быть и несколько «зверей» — обезьяны, зайки, гуси и т.д. Не занятые в ролях дети встают за ведущим, садятся в «поезд» и едут на прогулку в «зоопарк». Приехав и прогуливаясь по «зоопарку», ведущий, подходя к «клетке» спрашивает: «Какой зверь проживает в этой клетке?» Сидящие там «звери» должны показать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие «экскурсанты» отгадывают зверей. И так от «клетки» к «клетке». Отмечаются дети, которые наиболее удачно изобразили зверей.

Длинная скакалка

Цель игры: улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы; укрепление связочно - мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.

Необходимый материал: скакалка или длинная веревка.

Ход игры. Ребенок с ведущим равномерно вращают скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т.д.

Мастер мяча

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: мячи, по одному на каждого игрока.

Ход игры. Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

Вариант 1.

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.
5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.

Вариант 2.

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.
2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).
4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

Примечание. Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения.

Большие ноги идут по дороге

Цель: развитие мышления (умения создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения), сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости).

Ход игры. Усадив детей так, чтобы они видели друг друга, ведущий предлагает всем показать свои ножки. Дети поднимают ноги. Ведущий говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро, и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бегут по дорожке». Затем ведущий говорит, что у медведя ноги большие, а идет он медленно: «Большие ноги идут по дороге». Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, ведущий предлагает поиграть. Несколько раз повторяется присказка. Дети в соответствии со словами и ритмом мелодии то бегают («маленькие ножки бегут по дорожке»), то ходят («большие ноги идут по дороге»). Ведущий вместе с детьми показывает то быстрые и легкие, то медленные и тяжелые движения.

Ласточка

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно - мышечного аппарата, туловища, рук. Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята.

Ход игры. Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.

Гимнастика для ежика

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры. Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику. В положении лежа на спине, ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, т.е. группируется, обхватывая ноги под коленями (еж свернулся). Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5 - 6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка.

Поэтому игры и задания в этой главе подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно - мышечный аппарат голени и стопы,

способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы (не разводя носков).

Спящий кот

Цель игры: развитие навыков в ходьбе, ловкости, внимании.

Необходимый материал: стулья.

Ход игры. Один играющий ложится (садится) на скамью (стулья), стоящую в середине площадки (комнаты), изображая спящего кота. Остальные дети — мыши — тихо на носках обходят его со всех сторон. По сигналу ведущего кот «просыпается» и ловит разбегающихся мышей. Пойманный в свою очередь становится котом.

Парашиотисты

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление связочно-мышечного аппарата ног; улучшение рессорной функции стопы.

Необходимый материал: скамейка или стул, мел.

Ход игры. Около скамеечки чертят три кружка: один совсем близко, другой подальше, третий еще дальше. Дети по очереди прыгают с пенька (скамейки) в кружок. Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый из кружков и не упадет. Спрыгивать надо мягко, пружиня на носках.

Ловкие ноги

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: ковер, палки и платки по числу игроков.

Ход игры. Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2—4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
И несусь, несусь, не сплю
Палку я не зацеплю.

Бегущая скакалка

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: длинная скакалка или веревка.

Ход игры: Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее.

Мяч бросай, не теряй

Цель игры: умение координированно выполнять различные упражнения; формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища и конечностей.

Ход игры. Детям раздают средние и маленькие мячи. Ведущий инструктор говорит: «Можете с мячом как хотите играть!» Дети разбегаются в разные стороны и свободно играют с мячами: катают, подбрасывают, ловят. На слова: «Мяч не теряй, вверх поднимай!» все останавливаются и показывают свои мячи. Игра повторяется 3 - 4 раза. После этого ведущий предлагает детям пройти с мячом в руках по кругу.

Расположив детей по кругу, ведущий предлагает им проделать несколько упражнений с мячами, например: 1) поднять мяч вверх, посмотреть на него и опустить; 2) развести руки в стороны, затем, соединив их перед собой, переложить мяч из одной руки в другую и опустить руки вниз; 3) наклониться, положить мяч на пол, выпрямиться без мяча, еще раз наклониться и поднять мяч; 4) присесть, покатать мяч по полу от правой руки к левой (и наоборот), затем встать, подняв мяч; 5) поднять мяч вверх и передать игроку, стоящему сзади. Во время выполнения упражнений контролируют спокойное размыкание губ.

Заяц, елочки и мороз

Цель игры: тренировка различных навыков передвижения; формирование правильной осанки; развитие внимания, быстроты реакции; координации движений; укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

Ход игры. Ведущий выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза». Ведущий чертит круги, в них расставляет «елочек».

По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться по ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» — осалить — «зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» — «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней «домой» «мороз» не сумеет осалить, то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом».

«Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях: 1) когда тот перебегает к «елочке» или 2) если в кругу стоят двое. Например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик», и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга.

Донеси, не урони

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости.

Необходимые материалы: стулья, простынки.

Ход игры. В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге

или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

Гуси - лебеди

Цель игры: тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движения.

Ход игры. На одной стороне площадки (зала) чертится круг — «дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома — логово, в котором находится «волк». Остальное место «луг». Ведущий назначает детей на роль «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят с гордой осанкой, тянут вверх шею, поднимают голову, летают: взмахивают руками через стороны вверх и, опуская, шипят — выдыхают «шшш». «Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси». Гуси останавливаются и хором отвечают: «Га — га — га». Пастух: «Есть хотите?». Гуси: «Да, да, да». Пастух: «Так летите». Гуси: «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». Пастух: «Так летите, как хотите, только крылья берегите».

Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). После нескольких пробежек подсчитывают пойманных волком гусей. Вновь назначаются «пастух» и «волк». Игра продолжается.

Самый стойкий

Цель игры: тренировка равновесия, координации движений; воспитание выносливости, решительности.

Ход игры. Двое игроков присаживаются на корточки. Прыгая на носках, стараются сбить противника плечом и заставить его потерять равновесие — сесть. Кто первый сядет, выбывает из игры, а в игру включается другой, и снова играют «на победителя».

НЕТРАДИЦИОННЫЕ СПОСОБЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ, ИЛИ АРТ-ТЕРАПИЯ В ПОМОЩЬ

Часто бывает, что ребенок болен и не может активно двигаться, но он не настолько болен, чтобы оставаться в постели.

В таком состоянии ребенок чувствует себя плохо не только потому, что болен, но и потому, что ему скучно. Постоянное сидение перед телевизором или компьютером утомляет его, и он начинает хандрить.

Хандра, уныние и плохое настроение отнимают сил ничуть не меньше, чем ангина.

Не позволяйте ребенку становиться пассивным и безучастным, если он в состоянии развлечь себя.

Есть много способов заставить работать воображение больного ребенка и помочь ему начать творить. Это важно, так как, начиная творить, фантазировать, ребенок включается в состояние творческого процесса.

Состояние творческого процесса вполне доступно ребенку, нужно его только подтолкнуть, так как за это состояние отвечает правое полушарие головного мозга, которое занимает доминирующее положение у детей 5—7 лет, в отличие от взрослых, у которых доминирует левое полушарие головного мозга, отвечающее за логику и эталоны поведения.

Во время творческого процесса у человека изменяется восприятие времени, оно как бы исчезает, и мы его не замечаем, снижаются или исчезают болевые ощущения, человек уходит в свой внутренний мир. Пропадает усталость, ребенок желает закончить свое произведение. Интерес и энтузиазм творчества повышают адаптивные функции организма, включают внутренние резервы, помогающие выздороветь.

Процесс творческой активности можно еще назвать «активной медитацией». Игры-задания помогут ребенку раскрыть свои внутренние резервы и окунуться в состояние творческого процесса. Задания не требуют высокого художественного профессионализма. Задания основаны на спонтанном самовыражении, легкости выполнения и ограничены только фантазией ребенка.

Учитывая особенности детей, имевших негативный опыт рисования, мы выбрали такие задания, которые нельзя выполнить плохо.

Каждое задание подчеркивает индивидуальность мастера, его состояние, и трудно сравнивать работы, выполненные даже одним человеком в одной технике. Это возможно, потому что важными составляющими этих техник являются воображение зрителя и свойства использованных материалов, не позволяющих сделать две одинаковые работы.

Сегодня мы — волшебники

Цель: развивать умение видеть, вглядываться, узнавать того, кто «прячется» в пятне; познакомить с кляксографией.

Необходимые материалы: бумага, тушь, акварель, беличьи кисточки, фломастеры.

Ход игры. Сегодня мы поиграем в волшебников, добрых, умных и веселых. Представьте, что все вокруг нас необыкновенное. Вот окошко, оно тоже волшебное. А за окном проплывают волшебные облака. Они, наверное, плывут из одной сказки в другую. Проплывают облака, похожие на корабли и воздушные шары, на драконов и динозавров, на русалок и рыб, на слонов и бегемотов. Пока мы — волшебники, давайте сделаем кусочек волшебного окошка.

Лист бумаги смачивается водой с помощью кисти или ватного тампона. Нужно дать бумаге чуть-чуть подсохнуть (иначе краска сильно растечется). Затем с помощью кисточки нужно капнуть краской на бумагу. Капли растекаются в одно яркое «колючее» пятно. Ведущий вместе с детьми внимательно рассматривает пятно и беседует с ними о том, что получилось.

Ведущий говорит: «Кто спрятался в кляксе, которая у меня получилась?»

В кляксе можно найти нос, дать «выглянуть» глазкам-бусинкам, короткие лапки можно дорисовать фломастером. В результате получился ежик. В пятне можно поискать и хитрую лису, и зайца, и любопытную ворону. На сырой лист можно капнуть и капельку черной туши. Если дети не знакомы с тушью, следует сказать, что это черная жидкая краска в пузырьке. Теперь стоит только приглядеться к пушистому черному клубочку, на который стало похоже «разлохматившееся» пятно туши, пририсовать ему остренькие ушки, усики, хвостик — вот и спит черненький котенок. Можно «колдовать» и на сухом листе бумаги: накапать несколько цветных пятнышек акварельными красками, сложить лист пополам, а затем разложить его. Получившееся пятно будет напоминать крылья бабочки или жука. Нужно только дорисовать к ним глазки, усики или ножки. Можно попробовать осторожно капнуть на бумагу тушь или жидкую краску и покатавать каплю по листу. Пятно тут же «вытянет» рожки или ножки.

— Вот ручеек краски убежал в угол листа, словно жираф вытянул шею. А вот встал на ноги длинноногий страус. Фантазировать можно бесконечно.

Коробочка - сюрприз

Цель игры: познакомить с коллажем; научить передавать ярко и выразительно с помощью цвета и разнофактурных материалов задуманную тему (тему можно изменить, предварительно продумав, какие материалы подойдут для этой темы).

Необходимые материалы: коробочка из-под конфет (формат 18x25), разнофактурная бумага (креповая, бархатная, калька, фольга серебряная и золотая), ракушки, бисер, фломастеры, ножницы, клей ПВА, скотч, нитки.

Ход игры. На занятии дети знакомятся с техникой коллажа. Коллаж — это наклеивание на какую-либо основу материалов разной фактуры и различного цвета. В этом задании дети впервые сталкиваются с вопросами создания композиции, а также учатся сопоставлять размеры деталей.

Ведущий говорит: «Очень хочется сегодня помечтать о море. Кто из вас был на море?»

Можно поговорить с детьми на эту тему, рассказать о морских обитателях, о птицах, о том, какая погода бывает на море. Рассказать детям о том, что море бывает разным. Когда море спокойное, оно бирюзовое или голубое, когда бурное - серое или темно-синее. Ночью при лунном свете море серебристое, таинственное. Важно отметить, какие корабли плавают в море и какие развлечения на воде выбирают люди — катание на лодках, водных мотоциклах, купание с надувными игрушками. Отдыхающие прячутся от солнца в тени пляжных зонтиков.

- А что, если мы поместим свое море в маленькую коробочку из-под конфет? Ее можно закрыть и носить с собой в сумочке. Такую коробочку-сюрприз подарите своему другу. Начнем с песчаного берега. Выберем для него золотисто-желтую бумагу. Вырежем из нее такой берег, чтобы он уместился в коробочке. Но не забывайте оставить место для моря, а может быть, и неба.

Здесь дети сталкиваются с трудностью сопоставления размеров. Методом примерки и фиксирования размера надрезом (пусть не очень точно) нужно показать детям, как на глаз можно сделать ту или иную деталь. Дети могут допускать ошибки. Обычно у них получается деталь меньше, чем заданный формат коробки. Не нужно заставлять ребенка переделывать выполненную работу снова. Недостающий кусочек моря или неба можно дополнить еще одним отрезком бумаги. Пусть дети тренируют свой глаз.

- Наше море беспокойное, легкий ветерок создает на нем небольшие волны. Возьмем синюю креповую бумагу, сомнем ее вдоль, как будто это волны выступают на поверхности моря. Для неба возьмем кусочек светло-голубой бумаги, а облака сделаем из серебристой фольги.

Следует сказать детям, что основные части, составляющие фон картины, — берег, море и небо — нужно наклеить в коробочку сразу, причем клей намазывать не на эти части, а на дно коробочки. Затем нужно разложить на берегу ракушки, поставить зонты, пальмы, в море пустить парусники и пароходы, на небе расположить солнце, птиц. При этом нужно сначала поискать наиболее удачное расположение частей коллажа, а затем уже приклеить.

- Вот море и готово. Осталось только с обратной стороны картины приклеить петельку, если кто-нибудь хочет повесить картину на стену.

Букет осени

Цель игры: познакомить детей с восковыми мелками и их свойствами (мягкостью, яркостью, рыхлостью, способностью отталкивать воду); научить интересному и выразительному сочетанию восковых мелков и акварельных красок; научить выбирать цветовую гамму для передачи той или иной темы.

Необходимые материалы: бумага рыхлой фактуры, восковые мелки (толстые), акварель или тушь, мягкая белочья кисть №11, палитра. На отдельном столе можно поставить осенний натюрморт: букет из листьев клена, рябиновых веток, хохломскую посуду, драпировки теплых золотистых цветов.

Ход игры. Ведущий говорит: «За окном золотая осень. А почему ее называют золотой? Наверное, потому, что в ней много теплых золотых красок. Это краски желтеющих деревьев, солнца, последних цветов».

Осень — это вороха опадающих листьев, красные кисти рябины и боярышника и много разных овощей и фруктов. Все это можно принести на занятие. Можно рассказать детям о том, что осень всегда была источником творческого вдохновения для многих художников (можно показать, например, иллюстрации натюрмортов Мартироса Сарьяна, отличающихся ярким колоритом и декоративностью, или показать хохломскую роспись). Если дети незнакомы с натюрмортом, можно рассказать им о нем.

— Давайте сегодня попробуем нарисовать осенний букет. Для этого я приготовила карандаши, но они не простые, а со своим секретом. А секрет заключается в том, что карандаши приготовлены на основе воска. Все вы знаете восковые свечи, если их подержать в руке, на ладошке появляется ощущение маслянистости. Восковые мелки очень мягкие. Поэтому мелок

нужно держать близко к заостренному концу, чтобы не сломать. Если провести по бумаге таким мелком, остается широкий рыхлый след. Тонкий и богатый деталями рисунок нарисовать мелками непросто. Желательно, чтобы изображение предметов было крупным, обобщенным, без мелких деталей. Ими легко рисовать с нажимом, но в отличие от карандашей, накладывать цвет друг на друга трудно. След воскового мелка нельзя стереть ластиком. Но самое удивительное свойство этих мелков — они отталкивают воду. Рисунок, выполненный мелками, нельзя закрасить никакой краской — ни акварелью, ни гуашью, ни тушью.

Для передачи осенней гаммы в рисунке воспитатель предлагает детям выбрать мелки оранжевого, желтого, красного цветов.

— Когда рисунок будет готов, мы попробуем проверить водоотталкивающее свойство мелков. Для этого возьмем акварельные краски. Большую кисть обмакнем в краску темных цветов — красную, или синюю, или черную (пусть это будет вечер за окном) и закрасим широкими мазками всю поверхность листа, не боясь, что рисунок пропадет. Что произошло? Букет на темном фоне стал еще ярче. Теперь попробуйте нарисовать свои букеты.

Некоторые дети при наложении красок на восковой рисунок сильно нажимают на кисть и втирают краску в лист, поэтому следует сказать им, что это нужно делать не нажимая, легкими движениями. Нужно также обратить внимание детей на то, что рисунок лучше покрыть штрихом, а не затирать мелком всю поверхность листа, так как вся прелесть в том, что бумага, впоследствии окрашенная, будет видна между штрихами.

Праздник лакомки

Цель игры: познакомить с понятием массовой культуры, с искусством поп-арта.

Необходимые материалы: всевозможный бросовый материал — старые газеты, лоскутки тканей, ленты, веревки, куски поролона, проволоочки, куски разнофактурной бумаги, вата, картон, обрезки цветной бумаги, ножницы, клей, гуашь.

Ход игры. Ведущий говорит: «Ребята, все, что нас окружает, - дома, автомобили игрушки, одежда, мебель — своим внешним видом обязано художникам. Целая армия художников трудится над созданием красивых вещей, доставляющих нам радость, украшающих нашу жизнь, делающих ее комфортной. Все пользуются этими вещами. Мебель есть в каждом доме, дети во всем мире играют игрушками, читают книжки, папы ездят на автомашинах, а мамы носят красивую одежду и украшения. Искусство украшения нашей жизни — самое распространенное и популярное среди людей, независимо от национальности и места жительства. Все мы хотим жить красиво и стараемся окружить себя оригинальными вещами».

Сегодня мы устроим праздничный стол, а еду «приготовим» сами. Правда, блюда, приготовленные нами, не настоящие, а будут сделаны нашими руками из бросового материала, которого всегда много в нашей мастерской.

Если вырезать из тонкого листа поролона треугольник и прорезать в нем дырочки, получится кусок сыра. Если по краю картонного кружочка приклеить скатанную в трубочку бумагу, получится корж для пиццы с «корочкой». Красная гуашь может послужить томатным соусом. Чтобы изобразить колбасу, нужно нанести на розовую бумагу белые и коричневые крапинки и порезать ее на мелкие кусочки. Из бумаги других цветов нужно вырезать перец, колечки лука, помидоры. Грибы можно вырезать из какой-нибудь ткани. Все это хаотично наклеивается на картон, и ... пицца готова.

Мороженое можно сделать так: свернуть лист тонкого картона в кулек, набить ватой, полить ее гуашью (в качестве джема) и украсить вырезанной с какой-нибудь обертки ягодой. Получается «вкусное» мороженое. Еще привлекательнее выглядит бисквитное пирожное. Плоскую коробочку из-под плавленого сыра или парфюмерии можно обклеить глянцевой коричневой бумагой. Из ватных тампонов, смоченных водой, пальцами нужно сформировать розочку и поместить в центр бисквита, а затем облепить его семечками и посыпать немного мукой, как сахарной пудрой. Вот и получился шоколадный бисквит.

После того как композиция найдена и все вещи заняли свои места, их нужно приклеить к картону. Для этого используется самоклеящаяся пленка ярких насыщенных цветов. Из нее можно вырезать буквы, сердечки, звездочки, различные простые геометрические фигуры. Эти небольшие цветковые акценты придают коллажу особую выразительность. Если заранее приготовить из картона фасад дома с вырезанными окнами, то можно с обратной стороны скотчем приклеить к пустым оконным проемам выполненные детьми коллажи.

Игрушка – подушка

Цель игры: развить творческую фантазию и изобретательность; научить делать простые самобытные вещи.

Необходимые материалы: листы тонкой бумаги больших размеров (обои, старые афиши, плакаты, календари), ножницы, степлер и скрепки, гуашь, кисти.

Ход игры. Ведущий говорит: «Сегодня мы будем делать игрушку, которую можно подарить другу, младшему брату или сестре. Она необычная, легкая. Такие игрушки несложно сделать самим в любом количестве».

Для этого нужно взять два больших листа бумаги и сложить их вместе. Бумага должна быть неплотной, иначе ее трудно скреплять степлером. На ней нужно нарисовать силуэт игрушки. Это может быть силуэт какого-либо животного, автомобиля, рыбы и т.д. Поскольку игрушка называется подушкой, силуэт должен быть обобщенным, без выходящих за его линию деталей. Если это кошка, то лучше сделать ее спящей, свернувшейся калачиком в комочек, или сидящей, а хвост и лапки удобно нарисовать уже на готовой игрушке. Если это корабль, то только корпус с парусами, а пушки, мачты, якорь также лучше нарисовать на готовой игрушке.

Когда силуэты нарисованы, их нужно вырезать ножницами из двух листов, сложенных вместе. Если ребенку вырезать силуэт из двух листов сразу

сложно, то можно вырезать его сначала из одного листа, затем обвести его по контуру, положив на второй лист, а потом вырезать силуэт из второго листа и сложить их вместе.

Далее с помощью степлера нужно скрепить скрепками по краю обе детали, сложенные вместе, оставив при этом часть края открытой. В образовавшееся отверстие набивается измельченная бумага. Можно использовать старые газеты, которые легко рвутся и мнутся. Набивать игрушки нужно осторожно, чтобы не порвать их, и следить за тем, чтобы игрушки-подушки не были или раздутыми, или совсем плоскими. Желательно набить их равномерно. После этого открытую часть края нужно скрепить скрепками.

В игрушке-подушке бумагу можно заменить легкой тканью, тогда получится самая настоящая подушка. Набивать ее можно тряпками. Бумажные и тканевые игрушки-подушки можно раскрасить гуашью. На тканевых подушках нужно нарисовать лишь детали, так как ткани цветные, а бумажные подушки нужно с двух сторон сначала закрасить каким-либо цветом. Поскольку это игрушки-подушки, то здесь могут быть красные кошки, голубые слоны, желтые крокодилы и т.д. Детали дорисовываются тонкой кисточкой. Игрушки-подушки получаются легкие, их даже можно повесить к потолку.

Подготовила воспитатель Петракова Е.А.