# Мастер-класс для родителей

#  «Музыкальные игры, которые лечат»

Давно известно, что множество заболеваний имеют психосоматическую основу, т.е. заболевание является реакцией организма на наши эмоциональные проблемы. Маленькие дети долго сохраняют тесную связь с матерью и поэтому зачастую "отвечают" болезнью на беспокойство и озабоченность родителей. А именно в таком состоянии мы пребываем, когда болеют дети. Как же вырваться из этого замкнутого круга?

В первую очередь надо постараться успокоить себя такими мыслями: «Болезнь - это тренировка иммунитета», «Все дети болеют», «Я делаю всё возможное для выздоровления своего ребёнка». А «всё возможное» - это значит не только выполнять все назначения врача и соблюдать режим, но и позаботиться о психоэмоциональном состоянии больного. Как правило, болеющие дети очень капризны, часто плачут без видимого повода. Как же взрослые могут изменить данную ситуацию? Непринужденная веселая атмосфера не дает ребенку "уйти" в болезнь и в то же время позволяет родителям проявить к нему больше внимания и увеличивает совместное общение с детьми в атмосфере любви и заботы. Но важно чувствовать грань, когда ваши хлопоты становятся чрезмерны, ведь многим детям даже «нравится болеть» из - за повышенного внимания и выполнения взрослыми всех их прихотей. Чем же можно занять болеющего ребёнка?

Оказывается есть игры, которые лечат. Во время игры часто возникают неожиданные, смешные ситуации. Это вызывает искреннюю радость и у детей, и у родителей, а главное, является мощнейшим терапевтическим фактором.

Общие рекомендации для проведения игр:
Для ребенка во время болезни следует выбирать игры, не вызывающие большой психофизиологической нагрузки;
· продолжительность игры до 10—15 минут, при условии переключения с одной игры на другую с перерывами на отдых,
· игры следует комбинировать и сочетать;
· желательно проводить игры по нескольку раз в день (3 – 4 р);
· 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;
· необходимо проветрить комнату перед игрой, очистить нос от слизи, чтобы правильно осуществлять носовое дыхание.

Игры проводятся не во время острого течения болезни.

Предлагаем вашему вниманию несколько полезных игровых упражнений.

Соблюдая постельный режим можно сделать релаксирующие упражнения «В лесу», «На лугу», «Морской пляж» и т.д.. Необходимо расположиться горизонтально, вытянув руки вдоль туловища, закрыть глаза. Взрослый должен образно обрисовать ситуацию, под сопровождение соответствующей фонограммы (шум моря, щебетание птиц и т.д.). Например: Представь, что мы греемся на тёплом морском пляже. солнышко ласково согревает кожу . Очень приятно лежать на тёплом песке. Дышится хорошо и свободно, пахнет морем. Хочется вдохнуть глобоко и медленно выдохнуть тёплый морской воздух. (3-4 раза). Слышишь как волны играют морской галькой? (Вдыхаем и выдыхаем со звуком шшшшшш…?) Дайте волю своей фантазии: «путешествуйте» в горы и дышите «горным воздухом», вдыхайте ароматы «ландышей и роз», будьте «лёгким дуновением весеннего ветерка» и «шумным северным ветром, обдувающим скалы». Сочиняйте вместе с ребёнком!

Более активные дыхательные игры можно представить следующими упражнениями:

"Перышки"

Материалы: веревка, 2 стульчика, перышки.

Ход игры. Натяните веревку между стульями и привяжите к ней перышки (пёрышки можно заменить на бумажных бабочек или снежинки). Посадите ребенка на расстоянии 50 см напротив перышек. Предложите ему 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.

"Шарик лопнул"

Ход игры. Предложите ребенку "надуть шарик": широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот — "ффф. ", медленно соединяя ладони под "шариком". Затем ребенок хлопает в ладоши — "шарик лопается". "Из шарика выходит воздух": ребенок произносит звук "шшш. ", складывая губы хоботком и опуская руки на колени. "Шарик надувают" 2 — 5 раз.

«Насос»

Ход **игры**. Представим что нужно накачать велосипедные щины. Стоя, опустив руки перед собой, положить правую ладонь на кисть левой руки. Поднимая руки перед собой к груди медленно делать вдох носом и опуская руки вниз с наклоном туловища произносить на выдохе звук ССССС (один долгий можно чередовать с тремя короткими с-с-с на следующем выдохе). Можно выполнить упражнение в разных темпах . Следите, чтобы вдох ребенка был глубоким, а во время игры не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения.

В организме все взаимосвязано. Добавим к дыхательным лечебным играм и упражнения на укрепление осанки (ведь нормальное дыхание невозможно, если ребенок сутулится), и общеукрепляющие движения.

"Мышка и Мишка".

Ход игры. Родители 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.

Музыкальная игра «Ёлочки-пенёчки»

 рекомендуется детям, идущим на выздоровление, когда температура тела уже вошла в норму.

Слушая фонограмму, на танцевальный куплет можно кружиться, взявшись за руки, или выполнять свободные танцевальные движения. На слова «Ёлочки» поднимаем руки вверх, на «пенёчки »приседаем. Разнообразное сочетание и ускорение мелодии создаёт весёлое настроение. Двигательная активность ускоряет кровообращение и способствует ускорению обмена веществ и выздоровлению в целом .

Музыкальная игра "Поезд"

Ход игры. Предложите ребенку отправиться в путешествие, превратившись в "вагончики" со всеми членами семьи. Стоящий впереди изображает паровоз. Эту роль может выполнить первый раз сначала взрослый. Он гудит и отправляется в путь. "Вагончики" слегка сгибают руки в локтях. «Поезд» движется от станции к станции. На каждой остановке выполняются соответствующие названию станции движения («Топотушкино», «Обнималкино»).

«Кто быстрее соберёт игрушки?»

Что надо для игры: *(две коробки, мягкие игрушки, кубики, мячи и т. д.)*

Это игра-состязание, в которой одновременно участвуют двое малышей, или мама и малыш.

Ход игры. Ребёнок должен сесть на пол и опереться руками позади спины. Слева от малыша находится пустая коробка, справа – кое-как сваленные игрушки. Рядом точно так же сидит его соперник, и слева от него тоже стоит пустая коробка, а справа – такая же куча - мала из игрушек. По вашему сигналу под весёлую музыку дети приступают к состязанию: они должны захватывать игрушки стопами ног, поднимать их и класть игрушки в коробки – каждый в свою. Выигрывает тот, кто соберёт больше игрушек в коробку за определенный отрезок времени.

 В результате использования музыкальных игр мы не только лечим детей, но и способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию,   Именно радость и эмоциональный подъем, а не только удовлетворение от правильно сделанных движений соответствуют потребностям растущего организма в движении.

Будьте здоровы!

Музыкальный руководитель Спиридонова М.А.