**Мастер-класс «Игры, которые лечат»**

Подготовила: музыкальный руководитель Медведева И.М.

**Цель:** формировать и развивать у родителей представление о необходимости игр; воспитывать эмоционально положительное отношение к играм, как естественной составляющей общечеловеческой культуры

 Слово ***«игра»*** - магическое. Оно притягивает, завораживает и увлекает в мир нового, еще не познанного ребенком окружающего пространства.

 Когда произносишь слова ***«давайте играть»*,** сразу устанавливается тишина и на тебя устремляют взгляд пытливые, любознательные глаза. Они смотрят широко и открыто….

***Есть очень интересная притча:***

 «Я пытался достичь сердца ребенка словами, они часто проходили мимо него не услышанными.

 Я пытался достичь его сердца книгами, он бросал на меня озадаченные взгляды.

 В отчаянии я отвернулся от него.

*«Как я могу пройти к сердцу этого ребенка?»* - воскликнул я.

Он прошептал мне на ухо: *«Приди, поиграй со мной!»*

Так давайте играть с детьми! В интересные, яркие, образные, познавательные, оздоравливающие и развивающие **игры**. Играя с детишками, вы как будто сами попадаете в свое детство, становитесь непосредственными и начинаете лучше понимать своих детей. 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. Игра обладает и лечебным действием, избавляет от психологической травмы, позволяя пережить травмирующие обстоятельства в облегченной форме. 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.

**Игры, направленные на расслабление, снятие напряжения.**

**«Снеговик!»**

Педагог и родители 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». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол.

**«Буратино»**

Педагог говорит текст и выполняет движения вместе с родителями:

«Представьте, что вы превратились в куклу Буратино. Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Всё тело стало твёрдым, как у Буратино.

Напрягите плечи, руки, пальцы, представьте, что они деревянные.

Напрягите ноги и колени, пройдитесь так, словно тело стало деревянным.

Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.

А теперь из кукол превращаемся в людей, расслабляемся и размякаем»

**Игра, способствующая коррекции упрямства, негативизма и агрессии!**

**«Капризная лошадка»**

Педагог рассказывает сказку про лошадку, и вместе с родителями они сопровождают сказку действиями: «В одной далёкой стране жила лошадка по имени Лу. Она очень любила брыкаться и капризничать. Мама говорила ей: «Покушай свежей травки, доченька» «Не хочу, не буду», говорила Лу. Она капризничала и цокала копытцами. Ещё она брыкалась вот так. Когда она вдоволь набрыкалась и наупрямилась, то стала довольной и весёлой. Она весело скакала и ржала: «Иго-го!»

А следующие игры направлены целиком на **коррекцию агрессии:**

**«Сражение»**

Игроки бросаются лёгкими предметами *(шариками из бумаги, маленькими мягкими игрушками)* друг в друга, можно из укрытия. Заканчивается игра перемирием и объятиями.

**«Злые - Добрые кошки»**

По очереди превращаемся то в злых, то в добрых кошек. Злые кошки шипят и царапаются *(только понарошку)*, добрые кошки ласкаются и мурчат.

**«Каратист»**

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.

**«Боксер» *(с 3 лет)***

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

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

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 останавливает, если слышны какие-нибудь обидные слова или возникает физическая агрессия. Затем участники называют друг друга цветами с соответствующей интонацией: «Ты - колокольчик!», «А ты - розочка!».

**Игры, направленные на коррекцию страхов:**

**«Смелые мыши» *(с 2 лет)***

Выбирается кот и мышь. Кот спит в домике, мышь бегает и пищит. Кот просыпается и догоняет мышь. Мышь может спрятаться в домике. Затем они меняются ролями.

**«Привидение» *(с 3 лет)***

На ведущего надевается простыня, он становится привидением, бегает за остальными игроками и пугает их громкими криками: «У - у - у...» Тот, кого он поймал, становится ведущим.

**«Пчёлка в темноте» *(с 3 лет)***

Взрослый произносит текст, а участники выполняют действия: «Пчёлка перелетала с цветка на цветок *(в качестве цветов используются стулья и диваны)*. Когда пчёлка налеталась, наелась нектара, она уснула в красивом цветке *(под стулом или столом)*. Наступила ночь, и лепестки цветка стали закрываться *(стул или стол накрывается темной материей)*. Взошло солнце *(материал убирается)*, и пчёлка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок». Игру можно повторить, усиливая плотность материи, т. е. степень темноты.

**«Сова и зайцы» *(с 3 лет)***

Игру надо проводить в вечернее время, для того чтобы можно было создавать темноту. Свет надо приглушать постепенно.

Выбираются сова и зайцы *(или заяц)*. Когда свет включен *(день)*, сова спит, а зайцы скачут. Когда свет выключается *(наступает ночь)*, сова вылетает, ищет зайцев и кричит: «У - у - у». Зайцы замирают. Если сова находит зайца, он становится совой.

**Общие рекомендации по проведению игр.**

1. Для ребенка во время и после болезни следует выбирать игры, не вызывающие большой психофизиологической нагрузки.

2. Следует переключаться с одной игры на другую с перерывами на отдых.

3.Игры следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали разносторонние воздействия.

4. Игровой материал должен быть ярким, голос ведущего заинтересовывающим

интригующим. Взрослый сам должен *«включиться»* в игру.

5. Необходимо проветривать комнату перед игрой, очистить нос от слизи для правильного носового дыхания. Особенно следует остановиться на способах регулирования нагрузки. Если вы видите, что задание оказалось сложным, можно внести изменения в ход самой игры или использовать менее сложную игру, упростить сюжет игры, включать паузы отдыха и дыхательные упражнения. Но всегда следует помнить, что любая нагрузка гораздо полезнее ее отсутствия. Даже если вам не удается соблюдать режим занятий (оздоровительный эффект возможен лишь при длительных занятиях: 3-4 месяца ежедневно), то просто играть с ними чаще. Это самая лучшая форма выражения любви и заботы. Все эти игры позволяют проводить лечебно - профилактические занятия в веселой, занимательной форме.

**Игры при заболеваниях дыхательной системы:**

 **«Пастушок дудит в рожок»**
Цель: Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.
Материалы: Рожок, дудочка.
Ход игры: Попросите ребенка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Покажите, что необходимо вдохнуть воздух через нос (рожок в носу) и резко выдохнуть.
 **«Шарик лопнул»**
Цель. Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования.
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. За старание ребенок получает фант. Следите, чтобы вдох ребенка был глубоким, а во время игры не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения.

**«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 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.

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

**«Косари»**
Цель. Развитие мышц плечевого пояса, формирование правильного дыхания, чувства ритма.
Ход игры. Предложите ребенку "покосить траву". Исходная поза: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы показываете как "косить", и читаете стихи. А ребенок со слогом "зу" переводит руки махом в сторону (влево — выдох, затем вперед, вправо — вдох).
Зу — зу, зу — зу,
Косим мы траву,
Зу — зу, зу — зу,
И налево взмахну.
Зу — зу, зу — зу,
Вместе быстро, очень быстро
Мы покосим всю траву.
Зу — зу, зу — зу.
Затем предложите ребенку встряхнуть руки в расслабленном состоянии и повторить игру 3 — 4 раза.

 **«Поезд»**
Цель. Улучшение функции дыхания, умение реагировать на сигнал.
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. Подражая гудку ("гу, гу") они начинают двигаться вперед сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов взрослого "Поезд приехал на станцию" все замедляют ход и начинают двигаться назад до сигнала "Приехали".

**Игры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

 **«Пальчик о пальчик»**
Цель. Уравновешивание нервных процессов, укрепление тормозных реакций, выполнение действий по команде, координация движений рук.
Ход игры. Ребенок сидит перед вами. Под вашу песенку повторяет за вами движения:
Пальчик о пальчик тук да тук, (Повторить 2 раза)
Хлопай, хлопай, хлопай, хлопай! (Хлопают в ладоши)
Ножками топай, топай! (Повторить 2 раза)
Спрятались, спрятались(Закрыть лицо руками)
Пальчик о пальчик тук да тук. (Повторить 2 раза).

**Игры** никогда не наскучат детям, они помогут не только снять нервное напряжение, но и разовьют фантазию, увеличат творческий потенциал ребенка.

Помните, самое главное - это не во что играть, а то, как играть. Самая эффективная психотерапия - это родительская любовь. Чаще обнимайте своего малыша, целуйте, говорите, как сильно вы его любите, какой он хороший и замечательный.

 Любите, понимайте и растите вместе!