

ДЕТСКИЕ ИГРЫ

ИГРАЙ НА ЗДОРОВЬЕ! (ИГРЫ С ЗАБОЛЕВШИМ МАЛЫШОМ)

Что бы выбрать? Сидеть дома с малышом, который то и дело кашляет, чихает и сморкается, а кроме того ноет, хнычет и капризничает. Или сидеть дома с малышом, который кашляет, чихает и даже сморкается, но при этом не думает о своем недуге, а заинтересованно готовит бумажный обед, запускает в море корабли или ищет в клад в пучине морской? По-моему, выбор очевиден. Малыш уж точно его поддержит.

Играем?



Постельный режим

Бывает, что во время болезни педиатр настаивает на постельном режиме. В этом случае, организовывать игры будем прямо на кровати. Сделайте для малыша



«игровую площадку». Это может быть картонная крышка от большой коробки или не тяжелая, разделочная доска. Количество игрушек сразу ограничим. Их не должно быть слишком много. Лишние будут теряться в постели, падать, чем подарят ребенку ненужные ему сейчас хлопоты. Игрушки, которые получит малыш не должны быть большими, яркими, громкими или тяжелыми. Если человеку нездоровится, он инстинктивно пытается оградить себя от лишнего света, от шума, от телевизора. Маленький человечек сам сделать это не может. Поэтому все напрягающее - прочь! Сюда же отнесем, к сожалению, и новые игрушки, вызывающие умственное раздражение. И, конечно, телевизор и компьютер. Их можно заменить очень таинственным и захватывающим просмотром диафильмов. А если проектора нет, то устроим теневой театр. Можно вырезать различные фигурки из плотной бумаги или картона и разыграть настоящий спектакль. Но это будет, когда на улице стемнеет, а сейчас обратимся к спокойным играм на легкой разделочной доске.

* Плакунчик

Возьмите две небольшие игрушки. Это могут быть пупсики или любые зверюшки. Вы будете играть за всегда плачущего и ноющего героя, а малыш - за второго положительного во всех отношениях персонажа. Разыграйте на доске сценки, где Плакунчик рыдает по каждому поводу и жалуется герою малыша. «Мне подарили зеленую машинку с синими колесами, а я хотел синюю с зелеными! А у тебя так было?», «Я потерял одно печенье в кармане. Осталось только пять! Что теперь делать?», «Я не хочу ночью спать, хочу на барабанах играть! А ты?» и т.п. Дайте ребенку носовой платочек. Пусть его герой успокаивает Плакунчика и вытирает его слезки.

* Пальчики

Не пытайтесь во время болезни малыша научить его чему-то или развить какие-то способности. Ограничьтесь сюжетными и творческими играми.

Для этой творческой игры потребуется лист бумаги и карандаш. Обведите ручки ребенка и предложите крохе нарисовать личико каждому пальчику. Пусть малыш



«раздаст» пальчикам шляпы, кепки, шарфики или бусы. Придумайте имена всем получившимся человечкам.

Дотрагивайтесь до каждого пальчика на бумаге и попросите кроху показать такой же пальчик на его руке.

На обратной стороне листа вместе превратите каждый пальчик на обведенной ручки в зверюшек. Сделайте отпечатки ладоней других членов семьи.

* **Контурные картинки**

Эта игра чуть посложнее предыдущей. Приготовьте ребенку листы бумаги с изображенными на них контурами различных картинок. Пусть малыш дополнит рисунки и по желанию раскрасит их. Если вы считаете, что не умеете рисовать, переведите картинки с любых книжек или журналов. Главное выбирайте простое изображение, контуры которых легко угадываются. Лучше всего подойдут рисунки из азбук для самых маленьких. Вырезанные картинки будут очень кстати, когда появится желание организовать теневой театр.

* **Дорисуй**

А это занятие дает ребенку больше простора для творчества и воображения. На листах, предложенных ему, он найдет отдельные части какого-то изображения, а может и просто геометрические фигуры или замысловатые закорючки и завитушки. В какие картинки ребенок превратит эти разнообразные линии?

* **Жмурки**

Чтобы у малыша не болела голова, отдыхали глаза и охлаждался лобик, родители обычно кладут ему влажный холодный платок. В это время, если малыш расположен к игре, попросите его отгадать на ощупь, какие предметы, вы даете ему в ручки. Предлагайте ребенку отгадать, не глядя, кубик и ложечку, мягкую игрушку, карандаш и тому подобное. И помните, цель игр во время болезни — отвлечь малыша от недуга и скуки. Не давайте сложных заданий.



Где гуляет аппетит?

Известно, что во время болезни у человека часто снижается аппетит. Все силы организма направлены на борьбу с вирусом. Не заставляйте малыша есть, когда он отказывается. Пусть больше пьет теплой жидкости. Если же вы знаете, что малыш и до болезни не особо усердствовал с едой и вас очень тревожит это обстоятельство, помогите малышу «нагулять» аппетит.

Известно, что аппетит приходит во время еды, тогда, когда человек начинает видеть пищу, ощущать ее запах.

«Не играй с едой!» Эту фразу в одном из мультфильмов произносила мама динозаврика, который играл с человеком, с мальчиком. Мы же займемся именно играми с едой.

*** Бусы к чаю**



Дайте ребенку пакет с баранками и веревочку. Пусть он нанизывает «бусы». Если ребенку больше трех лет, можно предложить ему и сухой завтрак — колечки. Они заменяют более маленькие бусинки.

Когда малыш выполнит задание, предложите ему чай с вареньем или молоко с медом. Самое время съесть и получившиеся бусы.

* Бумажный обед

Вам понадобятся одноразовые бумажные тарелки, вырезки из рекламных буклетов и старых журналов с изображением продуктов питания и клей-карандаш. Намазывайте дно тарелки клеем и пусть кроха выложит, понравившуюся ему бумажную еду. Сделайте вид, что вы едите импровизированный обед. Похвалите вкус всех приготовленных малышом блюд. Предложите выбрать еду для рыцаря и принцессы, для великана и Мальчика-с-пальчика.

Увлажнение и прогревание

Воздух в комнате малыша должен быть довольно влажный, около 70 процентов. Когда слишком сухо, кашель и насморк могут затянуться. Если воздух сухой или что еще опаснее сухой и теплый, многократно увеличивается риск осложнений и время борьбы с вирусами и бактериями значительно удлиняется.

Если вы не используете специального прибора для увлажнения воздуха, что нужно бы делать, поставьте на стол тазик с водой, на батарею повесьте мокрое полотенце или одеяло, побрызгайте водой комнатные цветы.

Тазик с водой нужен будет и для прогревания ручек и ножек, если у крохи нет температуры. Превратите эти процедуры в увлекательные игры.

* Большая стирка

Устроим с малышом большую стирку. Положите в тазик с теплой водой ткани разной фактуры и покажите, как нужно стирать белье руками. В воду можно добавить масло чайного дерева или эвкалипт. Когда все тряпочки будут



постираны, повесьте их сушиться на батарею в комнату, где спит малыш, или на бельевую веревку, закрепив прищепками.

* Запускаем кораблики

Бумажные кораблики в тазике можно запускать, имитируя руками волны. Можно топить в зависимости от возраста ребенка - поливая водой из брызгалки или загружая на кораблик все больше и больше маленьких предметов, пуговиц или деталей конструктора, например.

* Ищем клад

В тазик добавьте пену для купания и опустите на дно несколько небольших игрушек. Пусть малыш ручками ищет, а затем отгадывает, что именно он нашел, на ощупь.

Следите, чтобы вода не остывала — доливайте теплую воду. Смотрите, чтобы одежда ребенка была сухой.

Игры, в которых у малыша заняты ручки, хороши при болезнях, вызывающих зуд, ветрянке или дерматите. Но при таких заболеваниях нужно исключить игры с водой и песком. Дайте малышу шнуровки, предложите поиграть в пальчиковые игры или сделать из бумаги оригами, две-три лягушки, и посоревноваться, какая из них дальше прыгнет.



Дышите, дышите

С помощью игр на дыхание можно не только интересно провести время, но и поправить здоровье малыша. Чтобы помочь ребенку побыстрее справиться с кашлем, можно поиграть в игры типа «Каша», «Паровоз» или «Щечки».

* Каша

Это упражнение выполняется сидя. Одну руку пусть кроха положит на живот, а другую на грудь. При втягивании живота нужно сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторять 3–4 раза.

* Паровоз



В этой игре ребенок будет изображать паровозик. Нужно ходить по комнате, делать попеременные махи согнутыми в локтях руками, приговаривая «чух-чух-чух». Повторять такое упражнение необходимо в течение 20–30 секунд.

* Щечки

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Достаточно сделать это упражнение 2 или 3 раза. Что касается носика ребенка, учиться сморкаться лучше, когда малыш здоров. Это относится и к дыхательным играм, которые направлены на носовое дыхание — задувание свечей, сдувание бумажек или перышек.

Однако если насморк уже появился у крохи, очень важно высмаркиваться и делать это правильно, закрывая по очереди то одну, то другую ноздрю и с чуть-чуть приоткрытым ртом. Известно, что если у больного сохраняется хорошее настроение, он не унывает и не скучает, болезнь отступает быстрее. Играйте, на здоровье и не болейте вовсе!

j_larisa@mail.ru