**Использование подвижных игр в профилактике ОРЗ у дошкольников.**

Пискунова Е.Г

Восточно-Казахстанский гуманитарный колледж имени Абая

Усть-Каменогорск, Казахстан

Один из самых распространенных диагнозов, который ставят деткам в период с осени и до весеннего потепления — это ОРЗ и ОРВИ. Острое респираторное заболевание (ОРЗ) — общее название всех болезней, вызванных вирусами. ОРВИ же включает только респираторные вирусные инфекции.

Профилактика респираторных инфекций часто болеющих детей предусматривает ограничение контактов ребенка с больными гриппом и ОРВИ, проведение санитарно-гигиенических мероприятий, сокращение использования городского транспорта и удлинение времени пребывания ребенка на воздухе и бактериями и затрагивающих органы дыхания.

Основными методами повышения сопротивляемости ребенка инфекционным агентам служит закаливание. Систематическое контрастное воздушное или водное закаливание сопровождается повышением устойчивости организма к температурным колебаниям окружающей среды и повышением иммунологической реактивности организма. Адаптационные возможности ребенка хорошо поддаются тренировке. Использование любых методов закаливания совершенствует работу аппарата терморегуляции и расширяет возможности приспособления организма к изменившимся температурным условиям.

Наряду с традиционными методами профилактики ОРЗ у детей дошкольного возраста могут применяться специальные дыхательные упражнения и подвижные игры. В специальной литературе описываются игры, игровые упражнения, тренировочные задания. Ниже приводятся примеры некоторых игр.

**Подвижные игры с дыхательными упражнениями.**

**Мотылек, журавль, жаба**

Дети перемещаются по залу. На команду «мотылек» — активные взмахи руками; на команду «журавль» — приостановка и удержание равновесия на одной ноге; на команду «жаба» — прыжки на четвереньках - сначала на руки, потом на ноги с произношением на выдохе «ква-ква-ква».

**Найди свой цветок**

Дети располагаются на полянках-«домиках» трех цветов (зеленая, желтая, красная). В зале «растут» цветы. По команде «солнышко» — дети собирают цветы, соответствующие цвету своего домика; по команде «ветер» убегают в свои домики на полянки.

**Паровоз с грузом**

Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны). «Погрузка закончена», когда мяч прошел по кругу. Дети выполняют движения руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произносится на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вдох через нос (набрались сил... и начинается разгрузка вагонов) — передается мяч по кругу в другую сторону. (Игра продолжается 3—4 минуты.)

**Поймай пчелу**

Дети стоят в кругу, воспитатель — в центре круга. В руках у воспитателя прутик (длина около 1 м), на котором привязана «пчелка». Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчелку над головой детей. Дети ловят пчелку с произнесением «ж-ж-ж-ж».

**Пузырь**

Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем:

Раздувайся пузырь,

Раздувайся тугой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь.

**Снежинки и ветерок**

Дети делятся на 2 команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружатся, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш» и снежинки прячутся от ветра, оседают. Игра продолжается 4—5 раз; после чего дети в командах меняются ролями.

**Ходим в шапках**

Воспитатель предлагает «надеть» детям шапки (положить на голову мешочки с песком). Дети передвигаются по залу шагами, на носках, пятках, на четвереньках и стараются не уронить шапки. Дыхание не задерживать, дышать через нос.

**Хомячки**

Дети сильно надувают щеки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят по залу. По сигналу кулачками надавливают на щеки, выпуская при этом воздух через рот «щечки, как у детей». Игра повторяется 5-6 раз; можно выполнять в ходьбе.

Медики доказали, что всего 20 минут занятий физкультурой в день помогут вам не простужаться. В исследовании Лондонской школы гигиены и медицины участвовали почти 5 тысяч человек

Физкультураявляется одним из способов профилактики гриппа и простуды. Спортивные упражнения не только укрепляют организм, развивают мускулатуру, повышают выносливость, но даже влияют на наше психоэмоциональное состояние. Занимаясь с детьми играми, гуляя на свежем воздухе, проводя закаливающие мероприятия, вы сохраните и укрепите здоровье детей.

Литература.

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
2. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
3. Фролов В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.