

Игры, которые лечат.

Когда ребенок болеет, то это становится большой бедой. Неокрепший организм борется с болезнью, и мы всеми силами стараемся помочь ребенку: обследуем его у лучших специалистов, достаем наиболее эффективные лекарства, стараемся обеспечить покой.

Это все правильно при сложном течении заболевания. Однако есть еще ряд моментов, которые ускользают от нашего внимания.

Так очень важную роль играют психофизиологические особенности детского организма. Психоэмоциональное состояние играет положительную роль в выздоровлении, если у взрослых людей более 70% заболеваний носят психосоматическую основу, т.е. заболевание является реакцией организма на наши психоэмоциональные проблемы, то у детей часто болезнь является результатом восприятия беспокойства и озабоченности родителей. А именно в таком состоянии мы пребываем, когда дети болеют. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребенка.

Другая особенность организма ребенка - постоянный рост органов. Следовательно, развиваются интенсивнее те мышцы, к которым направлен более сильный приток крови, то есть к органам, находящимся в движении. Кроме того, известно, что мышечная система в дошкольном возрасте имеет тесную связь с главными регуляторными механизмами. Ограниченное движение негативно сказывается не только на больном органе, но и на нервной, эндокринной медиаторной системах в целом.

Ограничением движений (ребенок болеет или только что выздоровел и ему нужен покой) влияет на нарушение осанки, ослабление функций дыхания, кровообращения. Снижение естественной двигательной активности у детей ведет к уменьшению потока раздражения, возникающего во время движения и воспринимающимся нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате этого могут развиваться

расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно - мышечный аппарата, слабее работают сердечно - сосудистая и дыхательная системы. А значит, ослабляется организм в целом, что ведет к более частым заболеваниям.

Эти наблюдения о роли движения в развитии человека нашли отражение в целой области медицины - лечебно - профилактической физкультуре.

Многие выдающийся люди (например В. Дикуль) смогли вернуть себе здоровье, когда таблетки и уколы уже не помогали. Только правильно организованная двигательная активность помогла организму справиться с недугом. Они смогли сформировать у себя правильные навыки движения, дыхания благодаря многократным упражнениям, когда тело автоматически, несмотря на болезнь и старые привычки, осуществляет правильные действия, например дыхание через нос.

Однако психика ребенка, особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие - либо, даже самые полезные упражнения. Ребенку должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Поэтому мы учимся играя, используем игровые упражнения.

Именно радость и эмоциональный подъем, а не только удовлетворение от правильно сделанных движений соответствует потребностям растущего организма в движении. 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. Игры, проведенные на свежем воздухе, закаливают организм, укрепляют иммунитет.

Во время игры часто возникают неожиданные, смешные ситуации - это вызывает искренний смех у детей, и у родителей. Непринужденная

веселая атмосфера не дает ребенку «уйти» в болезнь, позволяет родителям проявить к нему больше внимания и увеличивает совместное общение с детьми в атмосфере любви и заботы, и радости. Это является мощнейшим терапевтическим фактором.

Игры, следующие друг за другом и требующие длительной сосредоточенности и направленные на развитие только одного навыка, утомляют ребенка. Игры следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали разностороннее воздействие. Например, игры при нарушении обмена веществ чередовать с играми, формирующими правильное носовое дыхание.

Дыхательная гимнастика

«Дровосек»

И.п. - стойка, ноги врозь, руки в «замок».

На вдохе поднимаем руки вверх, вдыхаем воздух через нос. На выдохе резко, словно под тяжестью, вытянутые руки быстро опускаются, туловище наклоняется, позволяя рукам прорезать пространство между ног. При выдохе произносим «Бух!».

«Ёжик»

И.п. - стоя или в движении.

Поворот головы вправо - влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ежик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз.

«Собачка рычит»

Заворчал живой замок,

*Лег у двери поперек
Две медали на груди
Лучше в дом не заходи!*

И.п.- основная стойка.

1 -фаза - Выдох через рот со звуком «***P-P-P***».

2- фаза - Пауза.

3- фаза - Вдох. Повторить 3-4 раза.

Методические указания: Мышцы лица должны быть расслаблены. Звук «*P-P*» произносится на полуулыбке, при слегка разжатых челюстях, язык мягкий. Звук должен быть не громким, ровным, не прерывистым, придерживаясь низкого звучания.

«Радуга обними меня»

И.п. - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3"-4".
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «*С*», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.

«Насос»

И.п.- стоя или в движении.

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании насосом (5-7 пружинистых наклонов и выдохов).
3. Выдох произвольный. Повторить 3-6 раз.

Примечание: При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение: Повторить 3 раза упражнение, затем наклоны вперед - назад (большой маятник), делая при этом вдох - выдох. Руки при наклоне вперед свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам. При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки. Повторить 3-5 раз.

«Гусь»

По лужку он важно бродит,

Из воды сухим выходит,

Носит красные ботинки,

Дарит мягкие перинки.

И.п. - основная стойка.

- 1 фаза - Выдох через рот со звуком «Ш-Ш-Ш».
- 2 фаза - Пауза.
- 3 фаза - Вдох. Повторить 3-4 раза.

Методические указания: Звук «Ш-Ш-Ш» произносится не громко, не прерывно. Губы растянуты в полуулыбке, обнажив сомкнутые зубы. Внимание фиксируется на равномерности и плавности звучания. Продолжительность выдоха постепенно увеличивается.

«Роза»

И.п. - основная стойка.

- 1 фаза - Медленный выдох.
- 2 фаза - Пауза.
- 3 фаза - Медленный вдох (вдыхаем аромат розы). Повторить 4 раза.

«Ветер»

И.п. - стоя, сидя, лежа, туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

- 1 Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.
- 2 Задержать дыхание на 3"-4".
- 3 Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

Примечание: Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и может помогать согреваться при охлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

«Воздушный шар»

И.п.- стоя, сидя, лежа, руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание: Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижно. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям, слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер. (6-10 раз).

«Игры, которые лечат»

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 педагог может 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:

Подвижные игры- обязательная часть занятий физической культурой. Они проводятся после упражнений в основных движениях в целях повышения физиологической нагрузки. Для этого подбираются игры, требующие активных действий всех детей одновременно. Лучше игры подбирать не

требующие длительного объяснения или уже знакомые детям, чтобы не тратить много времени на ожидание начала действий. Одну и ту же игру можно повторить 2-3 занятия подряд, затем провести новую, а через несколько занятий снова возвратится к первой игре. В одно занятие для младших дошкольников могут быть включены две игры. Одна, более подвижная,- в основную часть, вторая,-более спокойная,- в заключительную ;цель последней- успокоить детей, снизить нагрузку. Поскольку в зимнее время многие игры не могут быть проведены на воздухе с достаточной эффективностью, необходимо во второй половине дня, в свободное время от занятий, организовывать их в помещении- в групповой комнате. По возможности нужно стремиться выйти в зал, где больше простора и имеются разные пособия, которые целесообразно использовать в игре.

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.ОРУ являются прекрасным средством для развития органов дыхания. 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.

«Поиграем с носиком»

1. Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице- вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами(4-5р).
2. Сделать по 5р.вдохов-выдохов через правую, затем левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выходе протяжно тянуть звук м-м-м, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

Рефлексотерапия.

Круговые движения межбровной точки указательным пальцем.(10 раз).

Игры, для профилактики плоскостопия.

1. « Поймай мячик ногами» Дети сидят на полу и подбрасывают ногами мячик, не трогая его руками.

2. **«Катай мячик»** Ребенок сидит на стуле. Ставит ступню на мячик и начинает катать его от носка к пятке и обратно то левой, то правой ногой.
3. **«Вяжи ногами»** Дети садятся на пол, сгибают ноги в коленях и раздвигают их в стороны, ступни держат вместе. Пальцами ног берут спицы или карандаши. На один предмет набрасывают колечко с другого предмета, как петлю при вязании.
4. **«Скатай платок»** Дети сидят на стульях и расстилают перед собой платок. Одну ногу выдвигают вперед, пальцы которой распрямляют и ухватывают ими платок, сгребая часть его под ступню. Сначала это упражнение выполняется одной ногой, а потом – двумя одновременно.
5. **«С пятки на пальцы»** Дети стоят на двух или одной ноге, крепко держась рукой за опору. Затем поднимаются на пальцы и опускаются на пятки.