

Игры, которые лечат

Когда ребенок заболевает, это становится общей 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 влияет на выздоровление. Если у взрослых людей более 70% заболеваний носят психосоматическую основу, т. е. заболевание является реакцией организма на наши психоэмоциональные проблемы, то у детей болезнь часто является результатом восприятия беспокойства и озабоченности родителей. А именно в таком состоянии мы пребываем, когда болеют дети. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребенка.

Другая особенность организма ребенка – постоянный рост органов. Следовательно, развиваются интенсивнее те мышцы, к которым осуществляется более сильный приток крови, то есть к органам, находящимся в движении. Кроме того, известно, что мышечная система в раннем возрасте имеет тесную связь с главными регуляторными механизмами. Ограниченное движение негативно сказывается не только на больном органе, но и на нервной, эндокринной и медиаторной системах в целом. Ограничение 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 раздражений, возникающих во время движения и воспринимающимися 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, ослабляет нервно-мышечный аппарат, слабее работают сердечно – сосудистая и дыхательная системы. А значит, ослабляется организм в целом, что ведет к более частым заболеваниям.

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 по тому, что «надо» и «полезно», а потому, что это нравится. Именно поэтому я предлагаю адаптированные, измененные в виде игры упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний.

Именно радость и эмоциональный подъем, а не только удовлетворение от правильно сделанных движений соответствуют 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.

Я постаралась подобрать как можно больше игр по каждому виду заболеваний. Легкие игры можно чередовать с более сложными, это позволит разнообразить занятия. Но следует учесть, что оздоровительный эффект от игр возможен лишь частых и длительных занятиях (3-4 месяца по 2-3 раза в день).

Игры при болезнях носа и горла

(ринит, ринофарингит, гайморит, бронхит, аденоиды)

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, препятствует развитию аденоидных вегетаций, предохраняет от переохлаждения, сухости слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения.

1. Шарик

Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шарик: широко развести руки в стороны и широко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот – «ффф», - медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «шшш», делая губы хоблдом и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2-5 раз.

2. Пинг-понговое ралли

Дети разбиваются на пары. Каждому вручается пинг-понговый шарик. На столе раскладывают ленту, на нее ставят шарики. Дети по команде должны вдохнуть воздух через нос и подуть на свой шарик. Побеждает тот участник, чей шарик за 3 попытки укатился дальше.

3. Пастушок дудит в рожок

Взрослый просит ребенка как можно громче подуть в рожок, чтобы созвать всех коров. Показать, что необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок. Побеждает тот, кто продудит громче всех.

4. Бульканье

Поставить перед ребенком стакан с водой и соломинкой. Показать ребенку, как правильно дуть: глубоко вдохнуть через нос и сделать глубокий длительный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук.

5. Запасливые хомячки

Хомячки носят запасы в щеках. Нужно перенести через болото зерно. Необходимо от стула до стула («болото»), шагая по листам бумаги, преодолеть «болото» и перенести фанты на другую сторону. Ребенок берет в руку фант, надувает щеки и переходит через «болото» по «кочкам». На другой стороне

оставляет фант, на стуле, хлопает себя по щекам и возвращается так же по кочкам обратно.

6. Король ветров

Взрослый говорит: собрались как-то ветры с разных сторон света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой ветер дует сильнее всех.

Ребенку дают 3 шарика, на ниточке. По команде ребенок вдыхает через нос и резко выдыхает через рот.

Проводится в форме соревнования: мама дует свой шарик, ребенок – свой. Кто победил, становится «королем ветров».

Игры, после перенесенных заболеваний.

1. Веселый танец

В соответствии с текстом выполнять хлопки в ладоши над головой, перед собой, по коленям.

Ой, ду-ду, ду-ду, ду-ду!

Сидит ворон на дубу.

Он играет во трубу

Во серебряную.

2. Поиграй со мною в мяч

Ребенок и взрослый кидают мяч и говорят:

Ты поймай веселый мяч,

Мне верни его, не прячь.

Ребенок встает, прыгает:

Мячик прыгай и лети

И детишек весели!

На сигнал «Горелка!», ребенок быстро садится на стул.

3. Игровой массаж «Снеговик».

Раз - рука, два - рука,

Лепим мы снеговика.

Три - четыре, три – четыре,

Нарисуем рот пошире.

Пять нарисуем рот пошире.

Пять найдем морковь для носа,

Угольки найдем для глаз.

Шесть – наденем шляпу косо

Пусть смеется он для нас.

Семь и восемь, семь и восемь

Мы плясать его попросим.

4. Поиграем с носиком

1. Организационный момент.

«Найти, и покажи носик».

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

1. Основная часть.

Игровые упражнения с носиком.

«Помоги носику собраться на прогулку».

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой носик самостоятельно или с помощью взрослого.

«Носик гуляет».

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому небу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

«Носик балуется».

На вдохе ребенок оказывает сопротивлению воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

«Носик нюхает приятный запах».

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

«Носик поет песенку».

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

«Поиграем носик».

Ребенок располагает на переносицу указательный палец и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом, делается как бы растирание.

Оздоровительные упражнения для горла:

- *«Ворона».* Села на забор и решила всех развлечь своей веселой песней. Произнести протяжно «ка-а-а-а-р» (5 - 6 раз). Так громко каркала, что охрипла и стала каркать беззвучно с закрытым ртом (5 – 6 раз).
- *«Змеиный язычок».* Представляем, как длинный змеиный язычок пытается высунуться как можно дальше и достать до подбородка.
- *«Зевота».* Сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот, вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о», позевать.
- *«Смешинка».* Попала в рот смешинка, и невозможно от нее избавиться. Глаза радостно прищурились, губы радостно приоткрылись и слышались звуки ха – ха – ха, хи – хи – хи, гы – гы – гы.

Помните, что любая нагрузка гораздо полезнее, чем ее отсутствие. Чаще играйте с детьми – это самая лучшая форма выражения любви и заботы.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

Используемая литература:

1. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно – методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. – Волгоград: Учитель 2007г.
2. Галанова А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет) – М.: педагогическое общество России 2005г.