

Игры, которые лечат

Беда, когда болеют дети. Их неокрепший организм борется, и мы всеми силами стараемся помочь ребёнку: обследуем его у лучших специалистов, достаём эффективные лекарства, стараемся обеспечить покой.

Всё это правильно при сложном течении заболевания. Однако ещё есть ряд моментов, которые ускользают от нашего внимания. Так, очень важную роль играют психофизиологические особенности детского организма. И это значит, что выздоровление во многом зависит от психоэмоционального состояния ребёнка. Если у взрослых людей более 70% заболеваний имеют психосоматическую основу, т.е. являются реакцией организма на наши эмоциональные проблемы, то дети зачастую «отвечают» болезнью на беспокойство и озабоченность родителей. А именно в таком состоянии мы прибываем, когда болеют дети. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению.

Другая особенность организма ребёнка – постоянный рост органов. Следовательно, интенсивнее развиваются те мышцы, к которым

направлен более сильный приток крови, т.е. находящимся в движении. Кроме того, известно, что мышечная система в раннем возрасте тесно связана с главными регуляторами механизмами. Ограниченное движение негативно сказывается не только на больном органе, но и на нервной, эндокринной и медиаторной системах в целом. Ограничение движений (ребёнок болеет или только что выздоровел, и ему нужен покой) сказывается на осанке, ослабляет функции дыхания, кровообращения. Пассивность в движении ведёт к уменьшению потока раздражений, воспринимающихся 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 аппарат, слабее работают сердечно-сосудистая и дыхательная системы. А значит, ослабляется организм в целом, что ведёт к более частым заболеваниям.

Эти наблюдения о роли движения в развитии и здоровье человека нашли отражение в целой области медицины – лечебно-

профилактической физкультуре. Однако психика ребёнка, особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые простые упражнения. Ребёнку должно быть интересно заниматься. Именно поэтому мы предлагаем адаптированные, изменённые в виде игры упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний. Эффект от них – не только в лечении детей, такие игры-упражнения способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости.

Во время игры часто возникают неожиданные, смешные ситуации. Это вызывает искреннюю радость и у детей, и у родителей. Непринуждённая весёлая атмосфера не даёт ребёнку «уйти» в болезнь, позволяет родителям проявить к нему больше внимания и увеличивает совместное общение с детьми в атмосфере любви и заботы. Это является мощнейшим терапевтическим фактором.

Следует учесть, что оздоровительный эффект от игр возможен лишь при частых и

длительных занятиях (3 – 4 месяца по 2 – 3 раза в день).

Игры при заболеваниях дыхательной системы

«Поезд»

Цель. Улучшение функции дыхания, умение реагировать на сигнал.

Ход игры. Предложите ребёнку 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 вперёд сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов взрослого «Поезд приехал на станцию» все замедляют ход и начинают двигаться назад до сигнала «Приехали».

«Косари»

Цель. Развитие мышц плечевого пояса, формирования правильного дыхания, чувства ритма.

Ход игры. Предложите ребёнку «покосить траву». Исходная поза ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы показываете как «косить», и читаете стихи, а ребёнок со слогом «зу» переводит руки махом в сторону (влево – выдох, затем вперёд, вправо – вдох).

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву,

Зу-зу, зу-зу,

И на лево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Затем предложите ребёнку встряхнуть руки в расслабленном состоянии и повторить игру 3 – 4 раза.

«Шарик лопнул»

Цель. Восстановление носового дыхания, формирование углублённого дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования.

Ход игры. Предложите ребёнку «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 ребёнок хлопает в ладоши – «шарик лопаётся». «Из шарика выходит воздух»: ребёнок произносит звук «шшш...», складывая губы хоботком и опуская руки на колени. «Шарик надувают» 2 – 5 раз. За старание ребёнок получает фант. Следите, чтобы вдох ребёнка был глубоким, а во время игры не возникало эмоционального чрезмерного возбуждения.

«Пастушок дудит в рожок»

Цель. Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Материалы. Рожок, дудочка.

Ход игры. Попросите ребёнка как громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Покажите, что необходимо вдохнуть воздух через нос (рожок в носу) и резко выдохнуть.

«Пёрышки»

Цель. Тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

Материалы. Верёвка, 2 стульчика, пёрышки. **Ход игры.** Натяните верёвку между стульями и привяжите к ней пёрышки. Посадите

ребёнка на расстоянии 50 см напротив пёрышек. Предложите ему по сигналу, сделав глубокий вдох, сильным выдохом сдуть одно пёрышко, а затем и другое, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы нужно сложить тонкой трубочкой, а щёки надуть.

«Мышка и мишка»

Цель. Формирование ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

Ход игры. Родители показывают движения и произносят слова:

- У Мишки дом огромный.

(Выпрямится, встать на носки, поднять руки вверх, потянутся, 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 мышке,

Он же к ней не попадёт.

Попросите ребёнка повторить стишок с движениями 4 – 6 раз. Следите за

чёткостью и координацией движений ребёнка.

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. Ребёнок 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 (Закрывают лицо руками)

Пальчик о пальчик тук да тук. (Повторить 2 раза).

Игры после перенесённых заболеваний

«Зайка – паинька»

Цель. Развитие координации движений, повышение эмоционального тонуса, развитие чувства ритма и навыка выполнять команды.

Ход игры. Встаньте напротив ребёнка и попросите его повторить движения в соответствии со словами песни:

Заинька, поклонись,

Серенький, поклонись, (кланяться в разные стороны)

Вот так, вот сяк поклонись.

Заинька, повернись,

Серенький, повернись,

Вот так, вот сяк повернись.

(Поворачивается, руки на поясе)

Заинька, топни ножкой, серенький, топни ножкой.

Вот так, вот сяк топни ножкой. Топают по очереди каждой ногой)

Взрослый следит за правильным выполнением движений. Наблюдает, чтобы не было переутомления и излишнего возбуждения.

