

ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ

Когда ребенок болеет, 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 воспринимаемым 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 ведет к более частым заболеваниям.

Однако психика ребенка 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.

Именно поэтому мы представляем 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, закаляют организм, укрепляют иммунитет.

Игры, следующие друг за другом и требующие длительной сосредоточенности или 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. Желательно проводить игры по несколько раз в день. Величину нагрузки необходимо распределять по физиологической кривой, т.е. для вводной и заключительной частей подбираются игры с меньшей психофизиологической нагрузкой, для основной — с большей.

Лечебными бывают даже жесты.

Жест «Раковина» (птенчики в гнезде). Показания: заболевания горла, гортани, охриплость голоса.

Жест «Знание» (петушок). Показания: общее заболевание организма.

Жест «Энергии» (кошка). Показания: зашлакованность организма, заболевания позвоночника.

ИГРЫ ПРИ БОЛЕЗНЯХ НОСА И ГОРЛА (РИНИТ, РИНОФАРИНГИТ, ГАЙМОРИТ, ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ, АДЕНОИДЫ)

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, препятствует разрастанию аденоидных вегетаций, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения. При ритмичном с полным выдохом носовом дыхании лучше расслабляются дыхательные мышцы и рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов.

Упражнения на дыхание: «Ёжик», «Нырок», «Накачка», «Глоток воздуха», «Лисичка принюхивается», «Совушка-сова»,

«Собачка» (закаливание зева), «Прилив», «Смешинка», «Большой и маленький колобок», «Гномики» и т.д.

Вибрационный массаж Предназначен для приведения органов речи из расслабленного в рабочее состояние, для придания им тонуса. Техника массажа – энергично постукивать пальцами обеих рук. (Перед каждым упражнением делается энергичный вдох с задержкой дыхания, все звуки произносятся на продолжительном выдохе).

- 1) по лбу с произнесением звука «М»
- 2) по крыльям носа с произнесением звука «М»
- 3) по верхней губе с произнесением звука «В»
- 4) по нижней губе с произнесением звука «З»
- 5) по верхней части груди с произнесением звука «ж»
- 6) по нижним частям грудной клетки справа и слева с произнесением звука «М»
- 7) по спине справа и слева с произнесением звука «М» (для выполнения этого упражнения дети становятся друг за другом «паровозиком»)

ИГРЫ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ ОБЩИХ БРОНХОЛЁГОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (РЕСПИРАТОРНЫЙ АЛЛЕРГОЗ, БРОНХИАЛЬНА АСТМА, АСТМАТИЧЕСКИЙ БРОНХИТ)

При таких заболеваниях необходимо не только укреплять мышцы грудной клетки, пояса верхних конечностей, но и развивать ритмичное дыхание с углублённым, но спокойным выдохом. При разработке игр использовались: произношение звуков во время игровых упражнений в сочетании с ритмичными движениями рук и ног; движения для формирования навыка правильного положения языка и координации движений нижней челюсти; дозированный бег - для улучшения функционирования диафрагмы. Последнее очень важно, так как 90% всей работы дыхательных мышц у детей до 5 лет ложится на диафрагму.

«Косари»

Цель игры: развитие мышц плечевого пояса, формирование правильного дыхания, чувства ритма.

Ход игры. Ведущий предлагает ребенку покосить траву. Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Ведущий читает стихи и «косит», а ребенок со звуком «зу» переводит руки

махом в Сторону (влево — выдох, затем вперед, вправо — вдох):

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу.

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Затем ведущий и ребенок встряхивают руки в расслабленном состоянии и повторяют игру 3—4 раза

«Мышка и мишка»

Цель игры: формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

Ход игры. Ведущий показывает движения и произносит слова:

У Мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки — вдох) <

У мышки — очень (присесть, обхватив руками Маленький. колени, опустить голову - выдох с произнесением звука «ишии»)

Мышка ходит (надо ходить по залу) в гости к Мишке,
Он же к ней не попадет.,

«Самолетик – самолет»

Цель игры: Формирование правильного дыхания (его глубины, ритма), укрепление мышц рук и грудной клетки, координация движений в пространстве.

Ведущий показывает, как играть в «самолет»: разводит руки в стороны ладонями вверх, поднимает голову вверх – вдох. Делает поворот в сторону, произнося «ЖЖЖ», - выдох, стоит прямо опустив руки, - пауза и т.д.

Самолетик-самолет

Отправляется в полет.

Жу-жу-жу,

Жу.-жу-жу,

Постою и отдохну.

«Маленькое солнышко»

Маленькое солнышко я держу в ладошке,

А большое солнышко вижу из окошка.

Маленькое солнышко мне в ладошки светит,

А большое солнышко светит всей планете

Маленько солнышко спит в моей ладошке,

А большое солнышко ляжет за окошком.

ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Нарушение осанки — частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы. В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.

*«Пенёчки и бабочки»,
«Восточный официант»,
«Ель, ёлка, ёлочка»*

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ИСПРАВЛЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка.

*«Сидячий футбол»,
«Шла коза по лесу»
«Три медведя»*

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

При вегетососудистой дистонии очень важно тренировать основные нервные процессы (их уравнивание, повышение подвижности); укреплять тормозные реакции, особенно у гиперактивных детей; повышать согласованность нервно-регуляторных механизмов кровообращения; улучшать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

«Пятнашки», «Мороз – красный нос», «Стоп, хлопок, раз!»

ИГРЫ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ ОЖИРЕНИЯ

Ожирение у детей — очень серьезная проблема. При этом заболевании в организме происходят изменения, сходные с процессом старения. Такой ребенок значительно чаще подвержен сахарному диабету, артериальной гипертензии, желчекаменной болезни. У него возможен самый худший прогноз при травмах и в послеоперационный период. Подвижные игры при этом заболевании проводятся для повышения интенсивности обменных процессов, увеличения энергетических затрат организма. При постоянных играх повышается эмоциональный тонус, устраняется одышка, сонливость, увеличивается общая работоспособность, улучшается функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Рекомендуются игры, чередующие бег с ходьбой.

«Горелки», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди»

ИГРЫ ДЛЯ ЧАСТОБОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ ОСТРЫМИ РЕСПИРАТОРНЫМИ ВИРУСНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ, А ТАКЖЕ ПРИ ГИПОТРОФИИ И РАХИТЕ

При всех этих различных заболеваниях есть одно общее последствие воздействия на организм ребенка — отставание в психомоторном развитии и общее ослабление организма. Для растущего организма очень важно своевременное психомоторное развитие, так как оно влияет на формирование психических моторных функций, нормализацию мышечного тонуса, укрепление опорно-двигательного аппарата.

«Вот на улице мороз»», «Зайка серый», «Ровным кругом»