ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ

Если у взрослых людей более70%заболеваний носят психосоматическую основу, то есть заболевания являются реакцией организма на наши психоэмоциональные проблемы, то у детей часто болезнь я вляется результатом восприятия беспокойства и озабоченностью родителей. А именно –в таком состоянии мы пребываем, когда болеют дети. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребёнка.

Другая особенность организма ребёнка- 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 раннем возрасте имеет тесную связь с главными регуляторными механизмами. Ограниченное движение негативно сказывается не только на больном органе, но и на нервной, индокринной и медиаторной системах в целом. Ограничение движений(ребёнок болеет или только что выздоровел, ему нужен покой) влияет на нарушение осанки, ослабление функций дыхания, кровообращения. Снижение естественной двигательной активности у детей ведёт к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимающимися нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и звуковых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате этого могут развиваться расстройства ЦНС и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, слабее работают сердечно- сосудистая и дыхательные системы. А значит ослабляется организм в целом, что ведёт к более частым заболеваниям.

 Психика ребёнка, особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения.Ребёнку должно быть интересно это делать не потому, что «НАДО» и «ПОЛЕЗНО», а потому, что ему это нравится.

Именно радость и эмоциональный подъём, а не только удовлетворение от правильно сделанных движений соответствуют потребностям растущего организма в двтижении. 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, проведённые на свежем воздухе, закаливают организм, укрепляют иммунитет.

О время игры часто возникают неожиданные, смешные ситуации. Это вызывает искренний смех 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, заботы и радости. Это является мощнейшим терапевтическим фактором.

Лёгкие игры надо чередовать с более сложными, это позволит разнообразить занятия. Но следует учитывать, что оздоровительный эффект от игр возможен лишь при частых и длительных занятиях(3-4 месяца по 2-3 раза в день).

 Игры, предупреждающие ПЛОСКОСТОПИЕ.

 Снежинки.

 Цель: Формирование правильной осанки, укрепление мышц свода стопы, связочно- мышечного аппарата ног, обучение пластике движений, умение расслаблять мышцы.

 Оборудование: Веточки или пушки.

 Ход игры: С помощью считалки группу детей делят на «снежинки» и «ветры». Ведущий- «МОРОЗ». «Ветры» сидят на стульях, «снежинки» разбегаются по всей площадке. «МОРОЗ» произносит: «Дуют ветры». «Ветры» начинают дуть вместе с «МОРОЗОМ».» (Ш-ш-ш...) , «снежинки» встают на носки, руки подняты вверх, кисти расслаблены. Они начинают медленно переступать на носках, переходя нга лёгкий бег по всей площадке, кружатся. «МОРОЗ»говорит, обхватывая себя руками: «Мороз.» При этом «снежинки» приседают, обхватывая колени руками и опуская голову на грудь, приговаривают: «Ах-х». «МОРОЗ» произносит: «Подули ветерки» , - они легко дуют. Дети , не напрягаясь, выдыхают со звуком: «Ффф-у-у»... «Снежинки» плавно встают , поднимают руки вверх ... «Ветры» берут со стола «пушки» и дуют на них, как буд-то это –снежинки. При этом губы смыкаются в трубочку. Игра повторяется, но дети меняются ролями.

Игры, предупреждающие РЕВМАТИЗМ, РЕВМАТОИДАЛЬНЫЙ АРТРИТ.

 Ель, ёлка, ёлочка.

 Цель: Формирование правильной осанки, укрепление мышц туловища и конечностей, тренировка внимания..

 Ход игры: Ведущий предлагает детям пойти в лес. Дети идут по залу (участку). Ведущий рассказывает: «В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели. Подтянитесь, выпрямитесь.» Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки, « голова, туловище, ноги – прямо» и раздвигают руки – «ветки» слегка в стороны, ладонями вперёд. «Пойдёмте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?» - дети идут за ведущим. Он останавливается: «вот и сестрички ели- ёлки. Они пониже, но такие же стройные». Ведущий предлагает детям встать, как ёлки «принять правильную осанку, но в полуприсяде»: «пойдёмте, дети, поищем ещё сестричек елей. Вот они, совсем маленькие, но и удаленькие: красивые и тоже стройные». Ведущий просит детей стать маленькими ёлочками. Дети садятся на корточки, голова и спина выпрямлены, руки ладонями слегка разведены в стороны. Игра повторяется несколько раз. После того, как дети освоят движения, ведущие предлагает по команде принимать необходимые положения тела, в зависимости от команды: «ели, ёлки или ёлочки».

В последствии можно предложить поиграть в «дубы- дубки- дубочки» или «пни, пеньки, пенёчки», варьировать слова в игре.

 Плоскостопие.

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 функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребёнка.

Поэтому необходимы игры, упражнения в которых укрепляют связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению и воспитания навыка правильной ходьбы(не разводя носков. Полезны игры с ходьбой на наружных краях стоп, на носках, со сгибанием пальцев ног, захватыванием пальцами ног различных предметов, приседаниями в положении носки внутрь (пятки разведены).

 ИГРЫ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЁННЫХ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

 НАЙДИ ПРЕДМЕТ.

 Цель: преодоление задержки психомоторного развития, повышение эмоционального тонуса.

 Оборудование: Монетка или пуговица.

Дети сидят или стоят по кругу, руки сжаты в кулаки. Один играющий берёт монетку (пуговицу) и прячет в руке. Водящий стоит в стороне (его выбирают в начале игры с помощью считалки).Дети вместе с ведущим выбирают песенку, с помощью которой будут подсказывать водящему, у кого монетка. По сигналу ведущего, водящий обходит играющих, которые потихоньку напевают песенку. Когда входяший приближается к ребёнку, держащему предмет, дети начинают петь громче, когда он удаляется от него – тише. Остановившись перед ребёнком, у которого предполагается спрятанный предмет, водящий говорит: «дай». При правильном предположении держащий протягивает руку с монеткой и говорит: «на.» При неправильном, если водящий не угадал, он продолжает поиск.

 НАЙДИ СВОЙ ЦВЕТ.

Цель: развитие координации зрительного , слухового и моторного анализаторов, тренировка подвижности, нервных процессов, умение ориентироваться в пространстве и различать цвета. Повышение эмоционального тонуса.

 Оборудование: Несколько флажков и жетонов разных цветов.

Ход игры: Ведущих разбивает играющих на число групп, соответствующее числу флажков. Каждому игроку вручается жетон цвета своей группы. В углах комнаты расставляются стулья с флажками «своего «цвета». После слов ведущего «идите гулять!» дети расходятся по комнате. По команде «найди свой цвет», дети собираются возле того флажка, который соответствует цвета их жетонов и называют свой цвет.