Когда ребенок заболевает, 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 то 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.

Ограниченной 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 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, ослабляется нервно - мышечный аппарата, слабее работают сердечно - сосудистая и ды­хательная системы. А значит, ослабляется организма 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 ***«Р-Р-Р».***

**2- фаза** - Пауза.

1. **фаза** - Вдох. Повторить 3-4 раза.

**Методические указания:** Мышцы лица должны быть расслаблены. Звук ***«Р-Р-Р»*** произноситься 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 нагрузке 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 распирание 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).