**Игры, которые лечат**

Болезни - штука неприятная. Особенно детские. Но на календаре сырой и промозглый ок­тябрь, а значит, избежать многочисленных простуд скорее всего не удастся. Дети очень не лю­бят лечиться, поэтому, как только первые «горячие денечки» остаются позади, они требуют немедленного прекращения постельного режима, считая его делом скучным и совсем не обя­зательным. Стараясь разумно сдерживать боевой настрой, не забывайте о том, что ваша из­лишняя тревожность и озабоченность - далеко не самые хорошие лекари. И что жизнерадост­ные и бодрые малыши гораздо лучше справляются с инфекцией и быстрее поправляются, а некоторые подвижные игры не только поддерживают хорошее настроение, но и умеют лечить!

Когда ребенок заболевает, то это становится общей бе­дой. Неокрепший организм борется с болезнью, и мы всеми си­лами стараемся помочь ребенку: об­следуем его у лучших специалистов, достаем 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 играет положительную роль в оздоровлении. Если у взрослых лю­дей более 70% заболеваний имеют психосоматическую основу, т.е. за­болевание является реакцией орга­низма на наши эмоциональные про­блемы, то дети зачастую «отвечают\* болезнью на беспокойство и озабочен­ность 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 направлен более сильный приток крови, т. е. 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 воспринимающихся нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий го­ловного мозга. В результате этого могут развиться 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.

Эти наблюдения о роли движения в развитии и здоровье человека нашли отражение в целой области медицины - лечебно-профилактической физ­культуре. 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 заниматься. Именно поэтому мы представляем адаптированные, изменен­ные в виде игры упражнения по оздоров­лению и профилактике заболеваний. В результате использования лечебных игр мы не только лечим детей, но и способст­вуем всестороннему, гармоничному фи­зическому и умственному их 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 искреннюю радость и 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. Это является мощ­нейшим терапевтическим фактором.

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 при частых и длительных занятиях (3-4 месяца по 2-3 раза в день).

**Игры при заболеваниях дыхательной системы**.

***«Пастушок дудит в рожок»***

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

*Материалы.* Рожок, дудочка.

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

***«Шарик лопнул»***

*Цель.* Восстановление носового ды­хания, формирование углубленного ды­хания, правильного смыкания губ, ритмирования.

*Ход игры.* Предложите ребенку «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 ребе­нок пусть хлопнет в ладоши — «шарик лопается». «Из шарика выходит воздух»: ребенок произносит звук «шшш...», скла­дывая губы хоботком и опуская руки на колени. «Шарик надувают» 2-5 раз. За старание ребенок получает фант. Следи­те, чтобы вдох ребенка был глубоким, а во время игры не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения .

***«Перышки»***

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

*Материалы.* Веревка, 2 стульчика, перышки.

*Ход игры.* Натяните веревку между стульями и привяжите к ней перышки. По­садите ребенка на расстоянии 50 см напро­тив перышек. Предложите ребенку по сиг­налу, сделав глубокий вдох, сильным выдо­хом сдуть одно перышко, а затем и другое, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуще­ствить сильный выдох, губы нужно сло­жить узкой трубочкой, а щеки надуть.

***«Мышка и Мишка»***

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

*Ход игры.* Родители показывают движения и произносят слова:

— У Мишки дом огромный. (Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, 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 Мишке.

Он же к ней не попадет.

Попросите ребенка повторить стишок с движениями 4-6 раз. Следите за четко­стью и координацией движений ребенка.

***«Косари»***

*Цель.* Развитие мышц плечевого по­яса, формирование правильного дыха­ния, чувства ритма.

*Ход игры.* Предложите ребенку «по­косить траву». Исходная поза: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы показы­ваете, как «косить», и читаете стихи, а ребенок со слогом «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 предложите ребенку встрях­нуть руки в расслабленном состоянии и повторить игру 3-4 раза.

***«Поезд»***

*Цель.* Улучшение функции дыхания, умение реагировать на сигнал.

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

**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.* Ребенок 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! (Закрыть лицо руками.)

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

**Игры после перенесенных**

**инфекцион­ных заболеваний**

***«Заинька - паинька»***

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

*Ход игры.* Встаньте напротив ребен­ка и попросите его повторять движения в соответствии со словами песни:

— Заинька, поклонись, Серенький, поклонись, (Кланяется 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. (Топает по очереди каждой ногой.)

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