**Использование лечебных игр на уроках в начальной школе.**

Когда ребенок заболевает, это становится общей бедой. Неокрепший организм борется с болезнью, и мы всеми силами стараемся помочь. Водим детей к врачу, достаем более эффективные лекарства, стараемся создать покой. Однако есть ряд моментов, которые ускользают от нашего внимания. Важную роль играют психофизиологические особенности детского организма. Психоэмоциональное состояние играет положительную роль в выздоровлении. Негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению.

Другая особенность организма ребенка – постоянный рост органов. Ограничение движения влияет на нарушение осанки, ослабления функций дыхания, кровообращения. Снижение естественной двигательной активности ведет к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимающимися нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, зрительными и слуховыми анализаторами, идущих к коре больших полушарий 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 дыхательные системы. А значит, ослабляется организм в целом, что ведет к более частым заболеваниям. Именно снижение двигательной активности и происходит, когда ребенок приходит в школу. Необходимость сидеть за партой в течение 40 минут на протяжении недели приводит к нарушению эмоционального фона, нарушению двигательной активности. Учителя проводят разминки и « физминутки» на уроках. Однако психика ребенка устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Именно поэтому мы стараемся сделать так, чтобы весь урок проходил непринужденно, а тон был бодрым и дружелюбным, создавалась бы приятная, располагающая к занятиям обстановка. В урок мы включаем зарядки-релаксации, физические минутки, упражнения на развитие дыхания, мелкой моторики и многое другое.

Цель релаксации – снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, танцы, заинтересованность чем – либо новым, необычным. Хорошо при проведении ставить цель: запомнить слова, сколько раз произнесено определенных звуков.

Суда входят и лечебные игры, при использовании которых мы не только лечим детей, но и способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости.

Игры, следующие друг за другом и требующие длительной сосредоточенности или направленные на развитие только одного навыка, утомляют ребенка. Игры нужно чередовать и сочетать. Например: игры при нарушении обмена веществ чередовать с играми, формирующими правильное носовое дыхание.

**Болезни дыхательной системы.**

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения.

Король ветров.

Цель: Тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица.

Материалы: Вертушка или шарик, бумажная лента.

-Собрались как-то ветры с разных концов света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой ветер дует сильнее всех.

Затем дети дуют на вертушку или шарик. Выбирается ученик, который дул правильнее, дольше и сильнее всех. Его называют Король ветров.

Важно правильно дуть: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот.

Бульканье.

Цель: Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Материалы: Стакан с водой, трубочка.

Дуть в стакан через соломинку - глубоко вдыхая через нос и глубокий длинный выдох через трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук.

Шарик лопнул.

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

Нужно надуть шарик - руки около рта( держим воображаемый шарик), глубоко вдыхаем воздух носом и со звуком «ф-ф-ф» выдуваем его в шар. По мере наполнения шарика воздухом руки расходятся в разные стороны. Далее хлопок - шарик лопнул и воздух из него выходит – звук «ш-ш-ш».

Кто самый громкий?

Цель: Тренировка носового дыхания, смыкания губ.

Выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить(выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. Потом наоборот. В результате чего получается длинный скандированный выдох.

**Аномалии прикуса.**

При аномалии прикуса возникает неправильное смыкание челюстей, неправильная артикуляция зубных рядов при жевании, глотании, во время разговора.

Маляры.

Цель: Восстановление навыков правильной артикуляции языка, зубов и мышц челюстно-лицевой области, тренировка правильного положения головы и туловища.

Красить комнаты пора-

Пригласили маляра.

Он приходит в старый дом

С новой кистью и ведром.

Сейчас мы будем красить потолок, только кистью будет язычок, а потолком – твердое нëбо.

Часики.

Цель: Формирование навыков правильной артикуляции языка, зубов, мышц чеюстно-лицевой области при глотании.

У часов есть стрелки, которые бегут по кругу. Часовая стрелка движется очень медленно, минутная – быстрее, секундная – быстрее всех. Ваш язычок должен научиться ходить по кругу, как стрелки часов. По команде: часовая стрелка\_ двигаем медленно, минутная- быстрее и секундная – еще быстрее. Движения языком выполняются по внутренним стенкам верхней и нижней губы слева направо и наоборот. При этом рот всегда открыт, а нижняя челюсть остается неподвижной.

Отбойный молоток.

Цель: Формирование навыков правильной артикуляции языка, зубов, мышц чеюстно-лицевой области при глотании.

Сейчас мы попробуем подражать отбойному молотку. Для этого нужно звук «д-д-д» произносить долго-долго, в течение 2-3 минут.

Выполни команду и не ошибись.

Цель: Развитие мышц челюстно-лицевой области, концентрации внимания и координации движений.

Закрыть глаза и выполнять команды: открыть рот, выдвинуть нижнюю челюсть вперед, назад. В сторону, поднять язык вверх, надуть щеки.

**Логопедическая гимнастика.**

Своевременное овладение правильной, чистой речью имеет важное значение для формирования личности. Человек с хорошо развитой речью легко вступает в общение с людьми. Неясная же речь затрудняет взаимопонимание. Недостатки речи могут привести к неуспеваемости, что может повлечь далеко идущие негативные последствия.

Естественно, ведущая роль в работе по исправлению дефектов речи принадлежит логопеду. Но занятий с логопедом не всегда достаточно, необходимы дополнительные упражнения. Если на уроках вместо обычных «физминуток», минуток-релаксаций и лечебных игр мы будем включать логопедические упражнения, это существенно увеличит эффективность занятий с логопедом.

Упражнения для мышц плечевого пояса.

1. Поднимание и опускание плеч. При поднимании – вдох через нос, при опускании – выдох через рот.
2. Поднимание и опускание плеч поочередно. При поднимании – вдох через нос, при опускании – выдох через рот.
3. Вращение плеч спереди назад и обратно. При поднимании – вдох через нос, при опускании – выдох через рот.
4. Разнообразные движения руками: в стороны, вверх, вращение, плавательные движения. При развертывании грудной клетки- вдох, при опадании – выдох.

Упражнения для мышц шеи.

Стоя или сидя, спина и шея прямые.

1. Повороты головы в стороны. При повороте вдох носом, при возврате в исходное положение – выдох ртом.
2. Наклонить голову вперед-вниз (выдох носом), поднять в исходное положение и откинуть назад (вдох ртом), вернуться в исходное положение (выдох ртом).
3. Повороты головы, вращения, поднимание и опускание и др.

Гимнастика мимико-артикуляторных мышц.

1. Сморщивание всего лица и растягивание его в длину с раскрытием рта.
2. Поднимание и опускание бровей.
3. Попеременное закрывание и открывание левого и правого глаза.
4. Одновременное поднимание обоих углов рта.
5. Поочередное поднимание левой и правой щеки. Вдох носом, выдох ртом.

Упражнения на стимуляцию движений нижней челюсти.

1. Откидывание челюсти вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку.
2. Открывание рта с поворотами головы вправо-влево.
3. Выдвигание нижней челюсти вперед при закрытом рте.
4. Имитация жевания.
5. Круговые движения челюстью.

Гимнастика мышц зева и глотки.

 1. Позевывание, широко открывая рот, сильно втягивая воздух. Но без заметного выдоха.

 2. Покашливание с высунутым языком.

 3. Дыхание через рот при зажатом носе.

Все эти упражнения, а также многие другие не занимают много времени на уроках, но приносят большую пользу детям.

Помните, что любая нагрузка гораздо полезнее ее отсутствия. Если вам не удается соблюдать режим занятий, то просто почаще играйте с детьми. Это самая лучшая форма выражения заботы и любви.

**Гимнастика для глаз.**

Если мозг подвергается напряжению, глаза тоже напрягаются. В результате зрение ухудшается. Чтобы вернуть зрение в норму, необходимо снять напряжение.

1. Зажмурить глаза и удерживать 2-3 секунды. Расслабить глаза.
2. Потереть ладошки друг о друга и приложить к глазам, немного надавить.
3. Посмотреть на окно в классе, на дверь, на потолок, на пол одними глазами. Повторить 3-4 раза.

Используя такие игры на уроках, мы расслабляемся, отдыхаем от заданий и тем самым помогаем детям переключать внимание и готовиться к следующей нагрузке – выполнение новых заданий и упражнений.

В выполнении заданий нет ничего сложного, таких упражнений очень много. Нужно только подобрать те, которые подходят именно вашему классу. Важно выполнять их регулярно и методично.

Я выбрала этот комплекс упражнений на основании анализа справок за

1 класс.

Заболевания учеников 1 «А» класса МБОУ «НОШ» с.Хову-Аксы 2009-2010 учебном году:

ОРВИ – 11 учащихся ;

Фарингит – 2 учащихся;

Тонзиллит – 1 учащийся;

Бронхит – 1 учащийся;

Острый трахеит – 1 учащийся;

ОРЗ – 1 учащийся.

После использования данных упражнений выявлено, что в 3 классе некоторые заболевания снизились.

Заболевания учеников 3 «А» класса МБОУ «НОШ» с.Хову-Аксы 2011-2012 учебном году:

ОРВИ – 2 учащихся;

Тонзиллит – 1 учащийся;

Фарингит – 6 учащихся;

Бронхит – 0 учащихся;

Трахеит – 0 учащихся;

ОРЗ – 10 учащихся.

Доклад подготовила: учитель начальных классов МБОУ «Начальной общеобразовательной школы » с.Хову-Аксы Канторшина О.В.

Использованная литература.

Буденная Т.В. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. Санкт-Петербург: Детство-Пресс. 2009.

Галанов А.С. Игры,которые лечат. М.: Сфера.2003.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. М.: ВАКО. 2007.

МБОУ «Начальная общеобразовательная школа» с. Хову-Аксы.

Доклад на тему:

 Использование лечебных игр на уроках в начальной школе.

Доклад подготовила:

 уч. нач. классов

МБОУ «НОШ »

 с.Хову-Аксы

Канторшина О.В.

Хову-Аксы

2012г