Надежда Варик

Методическая разработка «Оздоровительные игры для детей»

Оздоровительные игры для детей»

Когда ребенок заболевает, это становиться общей бедой. Неокрепший организм борется с болезнью, и мы всеми силами стараемся помочь ребенку: обследуем его у специалистов, достаем наиболее эффективные лекарства, стараемся обеспечить его покой. Это все правильно при сложном течении заболевания.

Однако есть ряд моментов, которые ускользают от нашего внимания. Так, очень важную роль при выздоровлении играют психофизиологические особенности и психоэмоциональное состояние ребенка. 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. В результате снижения естественной двигательной активности у детей понижается эмоциональный тонус, ослабевает нервно-мышечный аппарат, слабее работают сердечно-сосудистая и дыхательная системы. А значит, ослабевает организм в целом, что ведет к более частым заболеваниям.

Эти выводы о роли движения в развитии и здоровье человека нашли отражение в целой области медицины — лечебно-профилактической физкультуре. Ребенку должно быть интересно, выполнять упражнения. Поэтому мы представляем адаптированные, измененные в виде игры упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний.

Сегодня предлагаем несколько игр 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 инфицированности слизистой оболочки носа.

При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность правильность осанки и смыкания губ.

«Петушок»

Цель игры: улучшение функции дыхания, тренировка носового дыхания, смыкания губ.

Необходимые материалы: игрушки или кубики высотой не более 10-12 см.

Ход игры: Ребенок стоит. Перед ним расставлены предметы. Руки-«крылья» опущены, вытянуты, лопатки сдвинуты. Высоко поднимая колени, оттягивая носок, ребенок движется вперед, перешагивая через предметы, произнося: «Пе-ту-шок». На слоге «шок» ребенок опускает ногу за предмет. Игра повторяется несколько раз. Взрослый контролирует осанку.

«Совушка-сова»

Цель игры: развитие коррекции движения рук с дыхательными движениями грудной клетки (углубленный выдох).

Ход игры: Ребенок сидит перед взрослым. По сигналу «день» ребенок-«сова» Медленно поворачивает голову вправо и влево. По сигналу «ночь» ребенок смотрит, взмахивает руками-«крыльями». Опуская вниз, протяжно, без напряжения произносит «ууффф». Повторяют 2-4 раза.

«Вверх ногами»

Цель игры: укрепление мышц пояса верхних конечностей, улучшение дыхательной функции бронхов, общефизиологическое воздействие, тренировка вестибулярного аппарата.

Необходимые материалы: салфетка.

Ход игры: Взрослый предлагает ребенку встать у стены вниз головой — вверх ногами. Сам тщательно страхует ребенка. При накопившейся мокроте ребенок откашливается и отхаркивает мокроту на салфетку, лежащую на полу.

«Подпрыгни и подуй»

Цель игры: улучшение функции дыхания, повышение тонуса, адаптация дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.

Необходимые материалы: воздушный шарик.

Ход игры: На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик. Чем дальше отлетит шарик, тем лучше.

«Вперед быстрей иди, только не беги»

Цель игры: улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.

Ход игры: Ребенок (несколько детей) встает перед «стартовой» линией одной стороны комнаты, по сигналу надо как можно быстрее добраться до «финиша» на противоположной стороне. Но бежать нельзя: можно кувыркаться, перекатываться с боку на бок, ходить на коленях, четвереньках и т. д., достигнув финиша, спокойным шагом вернуться к старту. Повторить 2-4 раза.