

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад «Лесная сказка» № 56.

Консультационный пункт.

Тема: «Оздоровливающие игры для часто болеющих детей».

14.11.15г.

Подготовил и провел:
Блинова Т.Н.
Инструктор по
физической культуре.

Игры для частоболеющих детей дома .

Роль движений в развитии и здоровье человека велика. Правильно организованная двигательная активность помогает организму справиться с болезнью.

Ребенка не всегда можно 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 данные представленные адаптированные игры, упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний, соответствуют не только потребностям растущего организма, но и являются мощнейшим терапевтическим фактором: радость, эмоциональный подъем, увеличение совместного общения с детьми в атмосфере любви, заботы и радости.

Игры подобраны по виду заболевания, по возрасту. Есть игры простые и сложные по выполнению, но их можно чередовать. К каждой игре есть пояснение, на что во время проведения необходимо обращать внимание, чтобы достичь быстрого, максимального эффекта.

Когда ребенок болеет, это становится бедой. Неокрепший организм борется с болезнью, мы всеми силами стараемся ребенку помочь. Ограничение движений (ребенок болеет — ему нужен покой, или он только что выздоровел) влияет на нарушение осанки, ослабление функций дыхания, кровообращения. Снижение естественной двигательной активности ведет к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движений. В результате этого могут возникнуть расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабевают сердечно-сосудистая и дыхательная системы, ослабевают организм в целом, а это ведет к частым заболеваниям.

Данные игры, упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний, соответствуют не только потребностям растущего организма, но и являются мощнейшим терапевтическим фактором: радость, эмоциональный подъем, увеличение совместного общения с детьми в атмосфере любви, заботы и радости.

В результате использования лечебных игр, мы не только оздоравливаем детей, но способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости, меткости. Игры, проведенные на свежем воздухе, закаливают организм, укрепляют иммунитет.

Данные игры подобраны по виду заболевания, по возрасту. Есть игры простые и сложные по выполнению, но их можно чередовать.

К каждой игре есть пояснение, на что во время проведения необходимо обращать внимание, чтобы достичь быстрого, максимального эффекта. Но стоит учитывать, что оздоровительный эффект от игр, упражнений возможен лишь при проведении частых, длительных занятий (в течение 3-4 месяцев, по 2-3 раза в день).

Общие рекомендации по проведению игр

Во время болезни стоит выбирать игры, не вызывающие большой психологической нагрузки (дети увеличивая темп выполнения, могут вызвать перегрузку организма). Лучше всего обращать внимание на точность выполнения и соблюдение правил игры.

Игры следует подбирать и сочетать таким образом: чтобы они не вызывали утомления, оказывали разностороннее воздействие на ребенка и обязательно делать перерыв на отдых с музыкальными заставками, пением.

Игры проводить в течение 3-4 месяцев 2-3 раза в день с учетом психологической нагрузки: т.е. вначале игры с меньшей нагрузкой, а затем – с большей нагрузкой, и опять закончить игрой с меньшей нагрузкой.

Для концентрации внимания у ребенка – убрать все предметы и игрушки, которые могут отвлекать.

Взрослый (мама, папа) или тот, кто играет с ребенком обязательно, принимает участие. Голос при этом должен быть заинтересованным или даже интригующим.

Перед игрой, в самом начале, обязательно проветрить комнату, очистить нос от слизи, что поможет осуществлять правильное носовое дыхание.

Дети могут часто забывать правила – это неизбежно и нормально, поэтому: перед началом игры нужно в понятной форме разъяснить, напомнить правила, попросить ребенка показать необходимые движения, подкорректировать правильность выполнения задания.

Если вы увидели, что задание для ребенка оказалось сложным, то можете внести изменения в ход самой игры или использовать игру менее сложную.

Если вы один и вам сложно проводить занятия в течении 3-4 месяцев, то можете договориться с другими родителями и делать это по очереди, командой (3-4 участника).

Время занятий, игр от 5 минут до 15 минут

Критерии усталости организма у ребенка во время игры

Выражение лица напряженное, ребенок сильно возбужден, без толку суетлив (кричит, ссорится с другими участниками), или, наоборот, через чур вялый, отвлекается.

Движения выполняет нечетко, неуверенно, появляются лишние движения.

Кожа сильно покраснела или побледнела, небольшая синюшность под глазами.

Ребенок сильно потеет, особенно лицо

Пульс и дыхание учащены.

Чтобы снизить нагрузку, снять психоэмоциональное напряжение вам следует:

- уменьшить время занятий;
- уменьшить количество повторений одной и той же игры;
- упростить сюжет игры;
- изменить исходное положение во время игры (лежа или сидя);
- чаще включать паузы отдыха и дыхательные упражнения
- снизить требовательность к точности и координации движений;
- голос сделать более мягким, повествовательным, а не командным;
- использовать негромкую, мелодичную музыку.

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 (Закрывают лицо руками.)

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

Игры после перенесенных инфекционных заболеваний:

"Зайка- 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:

Зайка, поклонись,

Серенький, поклонись, (кланяется в разные стороны.)

Вот так, вот сядь поклонись.

Зайка, повернись,

Серенький, повернись,

Вот так, вот сядь повернись. (Поворачивается, руки на поясе.)

Зайка, топни ножкой, серенький, топни ножкой.

Вот так, вот сядь топни ножкой. (Топает по очереди каждой ногой.)

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