

Консультация для родителей на тему:
«Игры, которые лечат»

Когда ребенок болеет, это становится общей 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 от нашего внимания. Так, очень важную роль играют психофизиологические особенности детского организма.

Психоэмоциональное состояние влияет на выздоровление. Если у взрослых людей более 70% заболеваний носят психосоматическую основу, т.е. заболевание является реакцией организма на наши психоэмоциональные проблемы, то у детей болезнь часто является результатом восприятия беспокойства и озабоченности 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 осуществляется более сильный приток крови, то есть 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 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 аппарат, слабее работают сердечнососудистая и дыхательная системы. А значит, ослабляется 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.

Многие выдающиеся люди (например, В. Дикуль) смогли вернуть себе здоровье, когда таблетки и уколы уже не действовали. Только правильно организованная двигательная активность помогла организму справиться с недугом. Они умели 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. Именно поэтому мы представляем адаптированные, измененные в виде игры упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний.

Именно радость и эмоциональный подъем, а не только удовлетворение от правильно сделанных движений соответствуют 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. Вовремя игры часто возникают неожиданные, смешные ситуации. Это вызывает искренний смех 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, заботы и радости. Это является мощнейшим терапевтическим фактором.

Мы постарались 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). К описанию каждой игры мы добавили пояснения, на что следует обращать внимание, если вы хотите добиться максимального эффекта. В каждой главе, посвященной конкретной болезни, мы даем описание механизма воздействия игры на организм ребенка. К сожалению, в этой части мы не могли избежать использования медицинских терминов. Если это будет вызывать у вас сложности, то пропустите термины, но обязательно внимательно читайте пояснения к играм и почаще играйте с детьми. В главе, посвященной созданию психологического комфорта, указаны факторы негативного влияния на ребенка. Конечно, в первую очередь должны быть устранены именно они.

ИГРЫ ПРИ БОЛЕЗНЯХ НОСА И ГОРЛА (РИНИТ, РИНОФАРИНГИТ, ГАЙМОРИТ, ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ, АЛЕНОИАЫ)

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, препятствует разрастанию аденоидных вегетации, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения.

При ритмичном с полным выдохом носовом дыхании лучше расслабляются дыхательные мышцы, и рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов.

Такие важные факторы при заболевании носа и горла, как нормализация прикуса и формирование правильной осанки, описаны в соответствующих разделах нашей книги.

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

Зимушка зима

Цель игры: развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах, чувства ритма, умения согласовывать свои действия с действиями играющих; формирование правильной осанки; улучшения функции дыхания; умение произвольно расслаблять мышцы; тонизирующее и успокаивающее воздействие на весь организм ребенка.

Ход игры. Дети стоят широким кругом. Ведущий четко показывает движения, дети их повторяют. Ведущий говорит:

«Зимой клубятся большие тучи» (кругообразные движений руками перед телом), «моросит дождик — кап-кап...» (потряхивание кистями рук).

«Все реже показывается солнышко» (поднимание полусогнутых рук вверх), улыбка (изображение солнышка), сжимание и разведение пальцев рук (солнечные лучики).

«Часто идет снег»: поднимание на носки, вытягивание рук вверх, а затем плавное опускание их и приседание с потряхиванием кистями. Показывать, как, кружась, падают на землю снежинки.

«Шумит ветер в лесу»: глубокий вдох через нос; выдох — будто слышится шум ветра — «шшш...»

«На поля ложатся туманы»: поднимание рук плавными движениями в сторону с поворотом туловища то направо, то налево и все более низким наклоном — изобразить, как стелются туманы.

«Улетели птицы в теплые края». Медленный бег по площадке, затем по знаку инструктора остановка.

«А в школе уже занимаются первоклассники. Покажем, как они стройно, прямо ходят». Дети строятся в колонну по одному, ходят под счет руководителя, под музыкальное сопровождение. При выполнении проверяется носовое дыхание, смыкание губ.

Невнимательные дети «платят штраф» — после игры выполняют разные задания руководителя.