

Игры, которые лечат

Когда ребёнок заболевает, это становится общей бедой. Неокрепший организм борется с болезнью, и мы всеми силами стараемся помочь ребёнку: обследуем его у лучших специалистов, достаём наиболее эффективные лекарства, стараемся обеспечить покой.

Это всё правильно при сложном течении болезни. Однако, ограничение движений негативно сказывается не только на больном органе, но и на нервной и эндокринной системах в целом, влияет на нарушение осанки, кровообращения. Это можно предотвратить при правильной организации двигательной активности ребёнка, а особенно при его выздоровлении. Под правильной организацией двигательной активности подразумеваются игры и упражнения, направленные на восстановление функций организма, после длительной болезни. Только правильно организованная двигательная активность помогла организму справиться с недугом. Мы вам предлагаем некоторые виды упражнений и игр, используемых при различных заболеваниях.

Игры при болезнях носа и горла.

«Петушок»

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

Необходимый материал: игрушки или кубики высотой не более 10-12 см

Ход игры: дети стоят в шеренге. По площадке перед детьми на расстоянии шага расставлены предметы. Руки-«крылья» опущены, вытянуты, несколько отведены ладонями вперёд, лопатки сдвинуты. Высоко поднимая колени, оттягивая носок, дети движутся вперёд, перешагивая через предметы, произнося: «Пе-ту-шок». Игра повторяется несколько раз. Ведущий контролирует осанку. В эту игру может играть и один ребёнок со взрослым.

«Воздушный шар»

Цель игры: развитие координации движений, равновесия; улучшение функции дыхания.

Необходимый материал: воздушные шары, верёвка.

Ход игры: дети сидят или стоят, самостоятельно надувая шары. Ведущий помогает завязывать отверстия. Дети подбрасывают шары вверх, и ловят их, бросая друг другу. Ведущий предупреждает, что шар надо ловить осторожно, чтобы он не лопнул. Перебрасывать шар друг другу можно и через верёвочку. Для детей семи лет и старше задания усложняются. Перед ними ставится задача хорошо надуть шар за меньшее число дыхательных движений.

Игры, направленные на исправление плоскостопия

«Парашютность»

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление связочно-мышечного аппарата ног; улучшение рессорной функции стопы.

Необходимый материал: скамейка или стул, мел.

Ход игры: Около скамейки чертят три кружка: один – совсем близко, другой – подальше, третий – еще дальше. Дети по очереди прыгают с пенька (скамейки) в кружок. Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый из кружков и не упадет.

Спрыгивать надо мягко, пружиня на носках.

«Бегущая скакалка»

Цель игры: развитие координации движений; чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: длинная скакалка или веревка.

Ход игры: Двое берут длинную скакалку за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет державшего ее.