

# ОБЩЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2012 ГОД

## Методика и педагогическая практика

*Зотина Екатерина Александровна*

*Пищулова Александра Сергеевна*

*Таращенко Ольга Владимировна*

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение*

*«Детский сад № 101» комбинированного вида, г.Новокузнецк*

### ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ

Снижение высокой заболеваемости дошкольников является наиболее трудно решаемой проблемой в детских коллективах. Это связано, прежде всего, с сотнями вирусов, большим количеством детей в дошкольных учреждениях, а также непродолжительностью иммунитета, отсутствием специфических средств защиты.

Когда ребенок болеет – это становится общей бедой. Неокрепший организм борется с инфекцией, и мы всеми силами стараемся помочь ребенку: обследуем его у лучших специалистов, достаем эффективные лекарства, стараемся обеспечить покой.

Однако есть еще ряд моментов, которые ускользают от нашего внимания. Так, очень важную роль играют психофизиологические особенности детского организма, так как болезнь является результатом восприятия беспокойства и озабоченности родителей. Это негативный эмоциональный фон, мешающий выздоровлению ребенка.

Другая особенность организма ребенка – постоянный рост органов. Следовательно, развиваются интенсивнее те мышцы, к которым направлен более сильный приток крови, то есть к органам, находящимся в движении.

Ограниченное движение негативно сказывается не только на больном органе, но и на нервной, эндокринной и медиаторной системах в целом.



Активная мышечная деятельность, является обязательным условием для нормального развития и формирования, растущего детского организма.

Снижение естественной двигательной активности детей ведет к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимающих 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 сердечно-сосудистая и дыхательные системы. А значит, ослабляется организм в целом, что ведет к более частым заболеваниям.

Однако, психика ребенка, особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Радость и эмоциональный подъем, соответствует потребностям растущего организма в движении.

В результате использования лечебных игр, мы не только лечим, но и способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию дошколят. Игры, проведенные на свежем воздухе, закаливают организм, укрепляют иммунитет.

Во время игры возникают неожиданные, смешные ситуации. Это вызывает искренний смех 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 расскажем об играх и упражнениях, которые помогут детям всегда чувствовать себя в тонусе, а также повысят их здоровье и иммунитет. Но следует учесть, что оздоровительный эффект возможен лишь при систематических и целенаправленных занятиях.



## Игры, направленные на преодоление плоскостопия

1. *«Донеси – не урони»*. Цель: укрепление мышечно–связочного аппарата стоп; развитие ловкости.

Оборудование: стулья, простынки.

Ход игры: В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, скача на одной ноге или на четвереньках дотащить до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой.

2. *«Гуси – лебеди»*. Цель: тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, и формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движения.

Ход игры: На одной стороне площадки чертится круг – «дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома – логово «волка». Остальное место «луг». Ведущий назначает детей на роль «волка», «пастуха». Остальные изображают «гусей». Пастух громко говорит: «гуси – гуси». Гуси хором отвечают: «га-га-га». Пастух: «есть хотите?». Гуси: «да-да-да». Пастух: «так летите». Гуси: «нам нельзя, серый волк под горой, не пускает нас домой». Пастух: «так летите, как хотите, только крылья берегите». Гуси летят через луг домой, а волк старается их поймать. После нескольких перебежек подсчитывают пойманных гусей.

## Игры на формирование правильной осанки

1. *«Попади в ворота мячом»*. Цель: развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, умения держать равновесие.

Оборудование: 2 стула, рейка (2м), мяч.

Ход игры: на стулья положить рейку, мяч на расстоянии 1,5м. Ребенок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя ворота на



четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Необходимо, чтобы ребенок бежал прямо, не горбясь.

2. *«Ласточка»*. Цель: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук.

Ход игры: Встать на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище наклонено вперед, голова поднята. Ведущий держит ребенка за обе руки и контролирует, правильно ли выпрямлен позвоночник и поднята нога. Поза удерживается не более 1 секунды, затем опорная нога меняется.

3. *«Самый меткий»*. Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование навыков при разнообразном метании мяча.

Оборудование: мячи, мишени – кольцо или корзина.

Ход игры: на расстоянии, до которого ребенок сможет добросить мяч, ставится корзина, ребенок делает несколько попыток попасть в цель.

#### Игры на преодоление последствий инфекционных заболеваний

1. *«Мишка – танцор»*. Цель: развитие координации движений, чувства ритма, правильной осанки и вестибулярного аппарата.

Ход игры: Ведущий рассказывает стих:

Мишка косолапый пляшет и поет,

Мальчиков и девочек танцевать зовет.

Затем просит станцевать и спеть, как мишка. Берет ребенка за руки, напротив друг друга оба подпрыгивают и танцуют на месте, слегка продвигаясь вперед-назад и в стороны.

2. *«Найди свой цвет»*. Цель: развитие координации зрительного, слухового и моторного анализаторов, тренировка подвижности нервных процессов, умение ориентироваться в пространстве и различать цвета, повышение эмоционального тонуса.



Оборудование: флажки и жетоны разного цвета.

Ход игры: Ведущий разбивает играющих на число групп, соответствующее числу флажков. Каждому игроку вручается жетон цвета своей группы. В углах комнаты расставляются стулья с флажками «своего» цвета. После слов ведущего «идите гулять», дети расходятся по комнате. По команде «Найди свой цвет!» дети собираются возле того флажка, который соответствует цвету их жетонов, называют свой цвет.

3. *«Перелет птиц»*. Цель: развитие ловкости, координации движений; общее укрепление организма ребенка.

Оборудование: стулья, диванчик.

Ход игры: игроки стоят в одном углу комнаты – они птицы. В другом углу стоят стулья. По сигналу ведущего «Птички улетают», подняв руки, бегают по комнате. По сигналу «буря!» игроки бегут к стулу и влезают на них, скрываясь от бури. По сигналу «буря кончилась» играющие слезают на пол и продолжают бег.

### Профилактика болезней носа и горла

1. *«Шарик лопнул»*. Цель: восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирование.

Оборудование: фанты из бумаги.

Ход игры: дети садятся полукругом. Ведущий предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот, медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши.

2. *«Совушка – сова»*. Цель: развитие коррекции движения рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания.



Ход игры: дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день» дети медленно поворачивают головы влево и вправо. По сигналу «ночь» дети смотрят вперед, взмахивают руками – крыльями. Опуская вниз, протяжно, без напряжения произносят «уфф», повторяют 2 – 4 раза.

Таким образом, большое количество игр по каждому виду заболеваний позволяет добиться лечебного эффекта различными способами и не наскучить взрослым и детям. Легкие игры можно чередовать с более сложными, но следует учесть, что оздоровительного эффекта можно достичь лишь при частых занятиях на протяжении 3 – 4 месяцев. Игровые задания помогут снять нервное напряжение, разовьют фантазию, увеличат потенциал ребенка.

