

# Игра, как средство сохранения и укрепления здоровья детей.



автор: Гаврилова Н.В.  
воспитатель высшей кв  
категории



Психофизиологические особенности детского организма играют очень важную роль.

Психоэмоциональное состояние играет положительную роль в выздоровлении.



### Причины заболеваний:

**У взрослых** людей более 70% заболеваний – носят психосоматическую основу, т.е. является реакцией организма на психоэмоциональные проблемы.

**У детей:** 1. Результат восприятия беспокойства и озабоченности родителей.

2. Постоянный рост органов.



Страдают:  
Больной орган  
Нервная система  
Эндокринная система

в целом

Нарушение осанки  
Ослабление функций дыхания  
Ослабление функций кровообращения

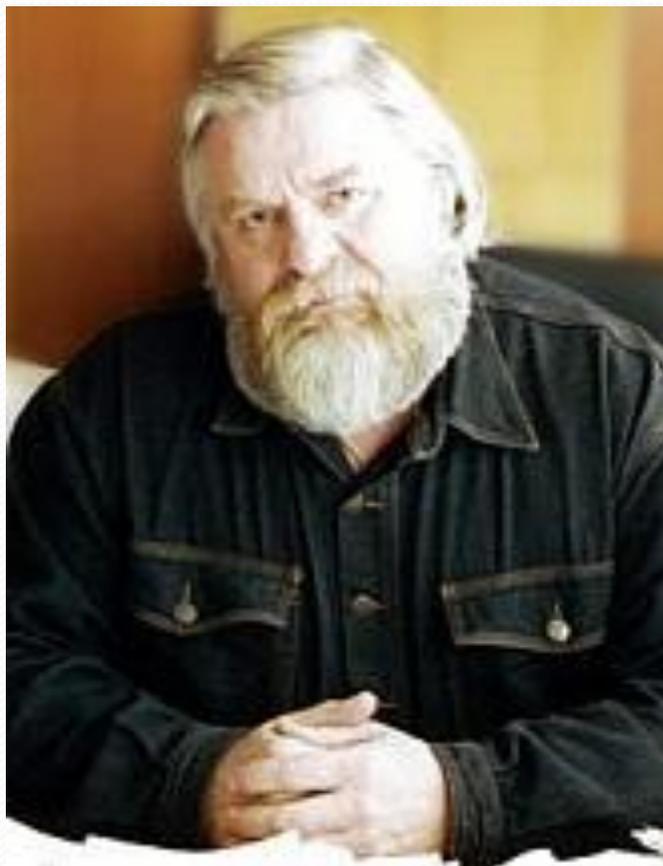
Уменьшается поток раздражений, возникающий во время движения и воспринимающийся нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга.

В результате могут развиваться:

- расстройства ЦНС и внутренних органов;
- понижается эмоциональный тонус;
- ослабляется нервно-мышечный аппарат;
- слабее работают сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
- ослабляется организм в целом, что ведёт к более частым заболеваниям.



## Человек, разорвавший оковы инвалидности



Валентин Иванович Дикунь

российский тяжелоатлет, руководитель медико - реабилитационного центра заболеваний опорно-двигательного аппарата.

## Результат лечебных игр



Лечебный эффект

Радость,  
Эмоциональный подъем

Всестороннее,  
гармоничное  
физическое и  
умственное  
развитие

Формируются  
необходимые  
навыки,  
координация  
движений,  
ловкость и  
меткость.

Игры,  
проведённые на  
свежем воздухе,  
закаляют организм,  
укрепляют  
иммунитет.



Непринуждённая  
весёлая  
атмосфера,  
совместное  
общение  
родителей с  
детьми в  
атмосфере любви,  
заботы и радости



Мощнейший терапевтический фактор



# Общие рекомендации для проведения игр с детьми раннего возраста:

- Лёгкие игры чередовать с более сложными, что позволяет разнообразить занятия;
- Оздоровительный эффект от игр достигается при частых и длительных занятиях (3-4мес. по 2-3раза в день);
- Следует выбирать игры, не вызывающие большой психофизиологической нагрузки;
- Продолжительность до 5 минут, постепенно увеличивая время до 10-15 минут, при условии переключения с одной игры на другую с перерывами на отдых, музыкальными заставками и пением;
- Не следует подбирать игры, требующие длительной сосредоточенности или направленные на развитие только одного навыка, это утомляет ребёнка;
- Игры должны оказывать разностороннее воздействие;
- Необходимо распределять величину нагрузки по физиологической кривой, т.е. для вводной и заключительной частей – игры с меньшей психофизиологической нагрузкой, для основной – с большей;
- Важную роль играет концентрация внимания на занятиях;
- Проветривание комнаты, подготовка игрового материала.

## Критерии усталости:

- Напряжённое выражение лица, ребёнок сильно возбуждён, без толку суетлив (кричит, вступает в конфликт с другими участниками игры), чересчур отвлекается или вялый;
- Движения выполняются нечётко, неуверенно, появляются лишние движения;
- Кожа сильно краснеет или бледнеет, небольшая синюшность под глазами;
- Ребёнок сильно потеет, особенно лицо;
- Учащены пульс и дыхание;

## Для снижения нагрузки:

- Уменьшение общего времени занятий;
- Уменьшение числа повторений одной и той же игры в занятии;
- Упрощение сюжета игры;
- Изменение исходного положения во время игр, т.е. сидя, лёжа;
- Уменьшение числа участников игры;
- Более частое включение пауз отдыха и дыхательных упражнений;
- Снижение требовательности к точности и координации движений, быстроте реакций;
- Уменьшение темпа и амплитуды движений в игре;
- Более мягкий, повествовательный, а не командный, голос ведущего;
- Использование мелодичной, ритмичной, негромкой музыки в медленном и среднем темпах.

# Болезни дыхательной системы:

## РИНИТ РИНОФАРИНГИТ ГАЙМОРИТ ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ АДЕНОИДЫ

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, препятствует разрастанию аденоидных вегетаций, 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.

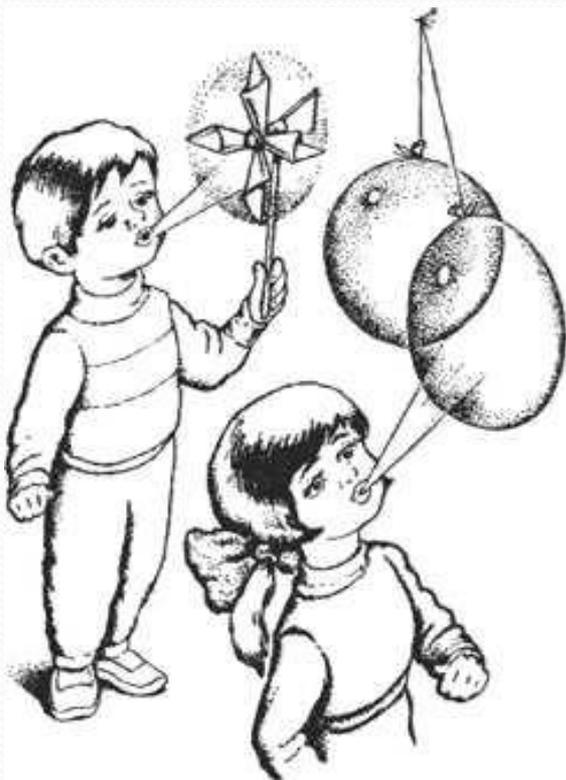
**Игры:** 2-3г: «Пастушок дудит в рожок», «Король ветров», «Бульканье»;  
3г: «Совушка-сова», «Шарик лопнул», «Запасливые хомячки», «Чей шарик дальше?»

**Старше 3лет:** «Кто самый громкий?», «Пёрышки».

## КОРОЛЬ ВЕТРОВ (2 – 3Г)

**Цель:** Тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица.

**Игровой мат-л:** вертушка или шарик.



## БУЛЬКАНЬЕ (2 – 3Г)

**Цель:** Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.

**Игровой мат-л:** стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соломинка (коктейльная трубочка), фанты (жетоны, фантики)



## ЗАНАСЛИВЫЕ ХОМЯЧКИ (ЗГ)

**Цель:** Тренировка носового дыхания, смыкания губ, координации движений.

**Игровой мат-л:** 2 стула, листы бумаги, 4—5 фантов.



## ЧЕЙ ШАРИК ДАЛЬШЕ? (ЗГ)

**Цель:** Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыков правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

**Игровой мат-л:** Стол, два пинг-понговых шарика (лучше разного цвета), 2 кубика (или пуговицы) таких же цветов, как и шарики, ленточка.



## Болезни дыхательной системы:

### РЕСПИРАТОРНЫЙ АЛЛЕРГОЗ, БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА, АСТМАТИЧЕСКИЙ БРОНХИТ

При таких заболеваниях необходимо не только укреплять мышцы грудной клетки, пояса верхних конечностей, но и развивать ритмичное дыхание с углубленным, но спокойным выдохом. При разработке игр использовались: произношение звуков во время игровых упражнений в сочетании с ритмичными движениями рук и ног; движения для формирования навыка правильного положения языка и координации движений нижней челюсти; дозированный бег — для улучшения функционирования диафрагмы.

**Игры:** 2-3г: «Надуй шарик», «Самолётик – самолёт», «Мышка и Мишка», «Ветер»;

3г: «Поезд с арбузами», «Куры», «Пчёлка», «Косари».

## МЫШКА И МИШКА (2-3Г)

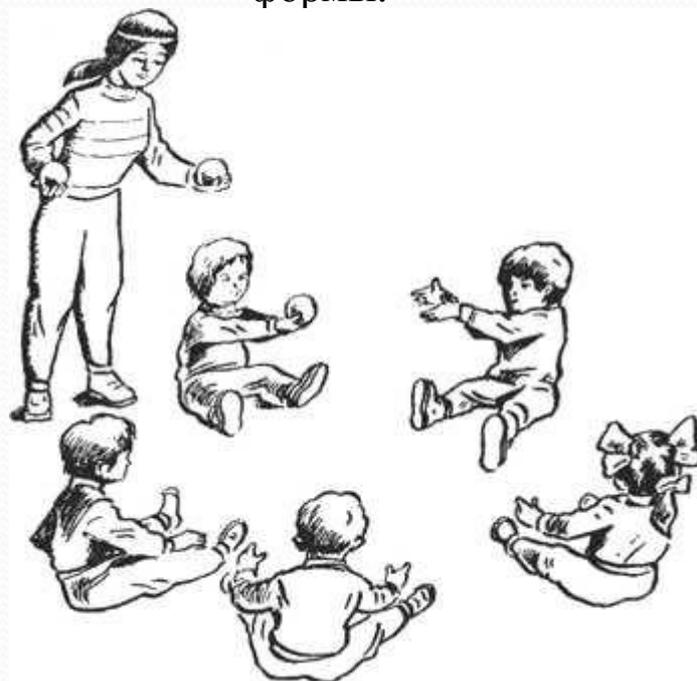
**Цель:** Формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.



## ПОЕЗД С АРБУЗАМИ (3Г)

**Цель:** Улучшение глубины и ритма дыхания, укрепление мышц рук, пояса верхних конечностей, грудной клетки, тренировка координации движений, умения согласовывать свои действия с действиями других участников игры.

**Игровой мат-л:** 3—4 мяча разной формы.



# Общие бронхолёгочные заболевания:

Необходимо:

- а) поддержание эластичности легочной ткани, улучшение бронхиальной проходимости, дренажной (очистительной) функции бронхов, восстановление согласованной работы функций бронхов и дыхательной мускулатуры, координации в деятельности дыхательных и соматических мышц, предупреждение развития очагов ателектаза;
- б) профилактика нарушения осанки, адаптация дыхания и организма в целом к физической нагрузке посредством общей тренировки, повышение тонуса, оздоровление нервнопсихической сферы.

Для решения этих задач рекомендуются игры с произношением во время выдоха различных звуков, стихотворных строк, пение песенок в такт ходьбе. Это – звукоречевая гимнастика, которая является своеобразным вибромассажем, способствующим уменьшению бронхоспазмов. Полезны игры с дозированным бегом, ходьбой и чередовании с упражнениями по расслаблению, дыхательными упражнениями.

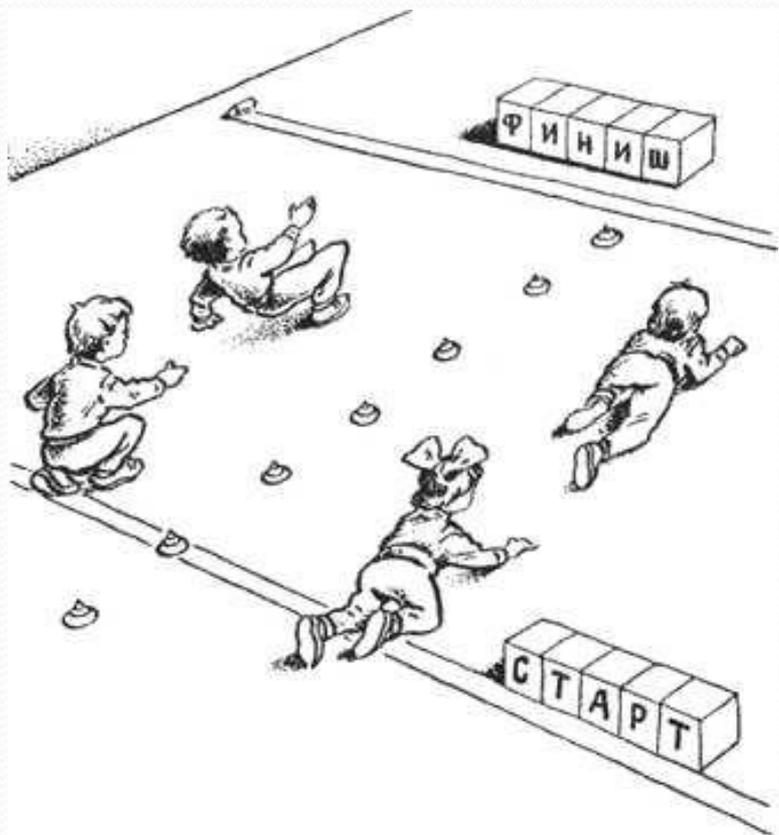
**Игры: 2-3г:** «Бульканье», «Вперёд быстрее иди, только не беги»;

**3г:** «Подпрыгни и подуй», «Поезд», «Вверх ногами»;

**Старше 3лет:** «Мартышки и кокосовые орехи», «Кто вперёд?».

## ВПЕРЕД БЫСТРЕЙ ИДИ, ТОЛЬКО НЕ БЕГИ (2-3Г)

**Цель:** Улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.



## ВВЕРХ НОГАМИ (3Г)

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



## ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ ГИПЕРТОНИЧЕСКОГО ТИПА

Важно: тренировать основные нервные процессы (их уравнивание, повышение подвижности); укреплять тормозные реакции, особенно у гиперактивных детей; повышать согласованность нервно-регуляторных механизмов кровообращения; улучшать функции сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Если игры проводятся на свежем воздухе, то это способствует закаливанию ребенка и исчезновению или уменьшению аллергических проявлений, нередко являющихся спутниками вегетососудистой дистонии.

**Игры при проявлении симптомов:** 1-2г:«Вверх по папе-горе»;

1-3г:«Ладушки»;

2-3г:«Пальчик о пальчик»;

3г:«Филин», «Угадай, кто пришёл?»;

**Игры при уменьшении или исчезновении симптомов:**

2-3г:«Мячи разные кидаем»;

3г:«Журавли и лягушки», «Рыбаки и рыбки», «Мороз красный нос и Мороз Синий нос».

## ЖУРАВЛИ И ЛЯГУШКИ (3Г)

**Цель:** Развитие ловкости, сохранение равновесия, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение общего тонуса мышц.



## РЫБАКИ И РЫБКИ (3Г)

**Цель:** Развитие координации, чувства ритма, общефизиологическое воздействие на организм.



# Болезни сердечно - сосудистой системы:

## РЕВМАТИЗМ И РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

При ревматизме необходима постоянная тренировка нейрорегуляторных механизмов, сердечно-сосудистой системы и организма в целом: физические нагрузки улучшают функции дыхательной системы. При артрите необходимо увеличение амплитуды движений в суставах, стимулирование дыхательных навыков, развитие, т.е. подвижность суставов и сила мышц, пальцев. При играх укрепляются такие качества характера ребенка, как выдержка, быстрота реакции, умение согласованно действовать в группе.

**Игры:** 2-3г: «Кошечка», «Поговорим с ладошкой», «Тряпичная кукла», «Где самый большой мяч?», «Круг, квадрат», «Болото», «Зайка», «Поиграй со мною в мяч»;  
3г: «Ель, ёлка, ёлочка».

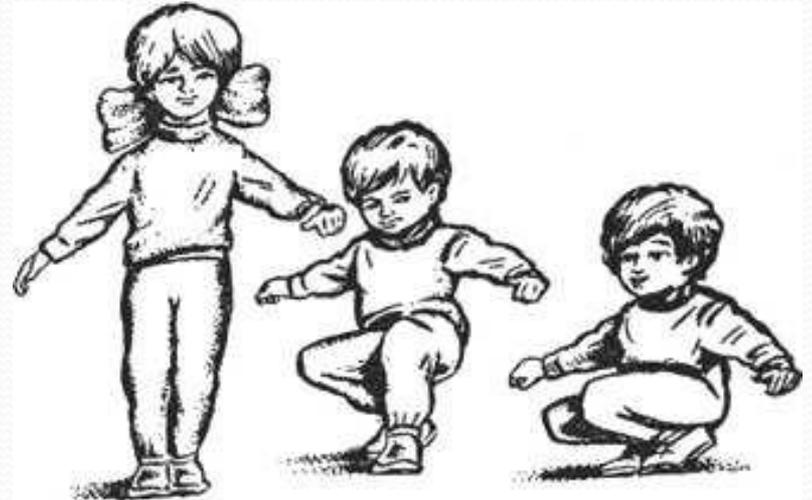
## БОЛОТО (2-3Г)

**Цель:** Обучение бегу, прыжкам, координации движений.



## ЕЛЬ, ЁЛКА, ЁЛОЧКА(3Г)

**Цель:** Формирование правильной осанки, укрепление мышц туловища и конечностей, тренировка внимания.



## Аномалии прикуса:

При аномалиях прикуса возникает неправильное смыкание челюстей, т.е. неправильная артикуляция зубных рядов при жевании, глотании, во время разговора. Кроме этого, в период активного роста челюстных костей особое место занимают аномалии, возникающие в результате ротового дыхания, нарушения глотания, сосания языка, губ, пальцев.

### Заниматься играми, чтобы:

- а) тренировать целенаправленные движения нижней челюсти;
- б) тренировать мышцы челюстно-лицевой области (жевательные и мимические мышцы);
- в) координировать положения языка и мышц челюстно-лицевой области с органами полости рта при глотании;
- г) тренировать навык правильного носового дыхания при сомкнутых губах (см. игры при болезнях дыхательной системы);
- д) тренировать умение правильно держать голову, все элементы правильной осанки (см. игры на развитие правильной осанки).

### Игры: 2-3г:«Сладкий мостик»;

**3г:**«Маляры», «Часики», «Отбойный молоток», «Флюгер», «Выполни команду и не ошибись».

# Нарушение осанки:

Нарушение осанки — частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы. В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.

**Игры:1-3г:«Запусти ракету на Луну»;**

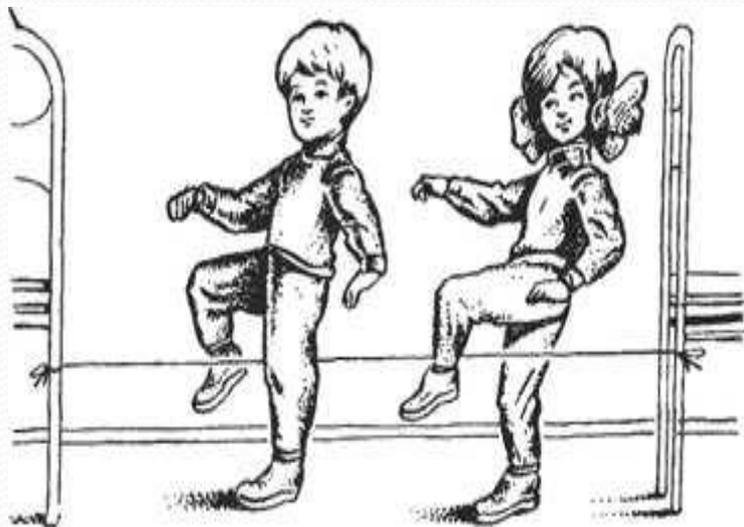
**2-3г:«Перешагни через верёвочку», «Мячик покатился», «Закати в ворота мяч», «Сходим к мишке в гости», «Маленькие ножки бегут по дорожке», «Коршун и наседка», «Восточный официант»;**

**3г:«Ласточка», «Лягушонок», «Белочка», «Маленький гимнаст», «Качели-карусели», «Мышки в кладовой», «Походи боком», «Обручи», «Тир», «А что у нас на ножках?».**

## ПЕРЕШАГНИ ЧЕРЕЗ ВЕРЁВОЧКУ (2-3Г)

**Цель:** Развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в перешагивании препятствия.

**Игровой мат-л:** Веревочка, стулья.



## МАЛЕНЬКИЙ ГИМНАСТ (3Г)

**Цель:** Укрепление мышц туловища и конечностей, тренировка равновесия.



## Плоскостопие:

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной.

Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка.

Игры и задания подбираются таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы (не разводя носков).

**Игры:1-2г:«Воробьи»;**

**2-3г:«Кач-кач», «По турецки мы сидели, пили чай и сушки ели», «Проведи зайку через мостик»;**

**3г:«Юный альпинист», «Равновесие», «Сидячий футбол», «Кто быстрее соберёт коробку ногами?», «Кто быстрее спрячет простынку под стопу?», «Шла коза по лесу», «Снежинки», «Велогонки».**

## ЮНЫЙ АЛПИНИСТ (ЗГ)

**Цель:** Формирование навыка ходьбы по наклонной плоскости, умения держать равновесие, развитие координации движений.

**Игровой мат-л:** Гладильная доска (наклонная доска), игрушка- мишка.



## СИДЯЧИЙ ФУТБОЛ (ЗГ)

**Цель:** Развитие координации движений, укрепление мышц лог и туловища, тренировка быстроты реакции.

**Игровой мат-л:** Мяч, кегли.



# Ожирение:

Ожирение у детей — очень серьезная проблема. При этом заболевании в организме происходят изменения, сходные с процессом старения. Такой ребенок значительно чаще подвержен сахарному диабету, артериальной гипертензии, желчекаменной болезни. У него возможен самый худший прогноз при травмах и в послеоперационный период. Для эффективного лечения необходимо, чтобы все члены семьи личным примером смогли бы изменить отношение ребенка к активным подвижным играм, начали делать зарядку, больше бы двигались.

Подвижные игры при этом заболевании проводятся для повышения интенсивности обменных процессов, увеличения энергетических затрат организма. При постоянных играх повышается эмоциональный тонус, устраняется одышка, сонливость, увеличивается общая работоспособность, улучшается функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Рекомендуются игры, чередующие бег с ходьбой.

**Игры: 1-2г:** «Зайчик и яблоко», «Облака» (1-3г);

**2-3г:** «Полоса препятствий», «Идёт дождик», «Поймай белочку», «Кто первый догонит мяч?», «Шариковая поляна», «Весёлые котята», «Полетел самолёт», «Белочки и собачки»;

**3г:** «С горки вниз бежим, чуть что – кубарем летим», «Черепахи», «Шарик», «Гуси».

## Игры после перенесённых инфекционных заболеваний:

У детей после перенесенных инфекций могут длительное время оставаться нарушения нервной системы, общее истощение, ослабление организма, снижение эмоционального тонуса. В первые 2 недели у детей отмечаются неустойчивость артериального давления, пульса, нарушение сна, рассеянность, слабость, вялость, быстрая утомляемость, раздражительность. На фоне щадящего режима дня правильно подобранные игры помогут ребенку обрести уверенность в себе, улучшат его психическое здоровье. Жизнерадостное настроение способствует правильному дыханию, кровообращению, пищеварению и восстановительным процессам в организме человека. Игры помогают перевести мозг на новый режим работы с оптимизацией течения нервных процессов, повышением неспецифического иммунитета.

**Игры:** 2-3г: «Поймай мячик», «Ау! Ау!»;

3г: «Найди предмет», «Ёжик вытянулся – свернулся», «Птичка», «Весёлый танец», «Карусель», «Разноцветные машины», «Мишка-танцор», «Найди свой цвет», «Зайка-паинька», «Лохматый пёс»;

# Игры при последствиях рахита и гипотрофии детей, часто болеющих ОРВИ :

У всех этих различных заболеваний есть одно общее воздействие на организм ребенка — отставание в психомоторном развитии и общее ослабление организма. Для растущего организма очень важно своевременное психомоторное развитие, так как оно влияет на формирование психических и моторных функций, нормализацию мышечного тонуса, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Подвижные игры, позволяющие устранить отставание в развитии, должны быть направлены на воспитание полезных навыков ходьбы, бега, лазанья, ползания и т.д.

Целенаправленные активные движения в этих играх способствуют нормализации физиологических процессов, происходящих в нервной системе, а значит, двигательному, психическому и речевому развитию ребенка.

- Игры:** 1-3г: «Идём в гости к мишке», «Достань палочку»;  
2-3г: «Пирамидка», «Качалка», «Догони мячик», «Кто самый меткий?», «Кошечка», «Позвони в колокольчик»;  
3г: «Горелка», «Кошка и мышка», «Лев в цирке», «Найди свой дом».

## Устранение последствий хронизации заболеваний сердечно-сосудистой системы, бронхолёгочных, нервных и эндокринных болезней:

В процессе всех этих заболеваний страдает вегетативная система. При хронизации нарушается нервная регуляция аппарата кровообращения, возможны спазмы и недостаточное кровообращение мозга, структур, определяющих качество двигательного акта. Это выражается в неловкости целенаправленных движений, неумении быстро и четко выполнять движения, некрасивой походке и осанке. Для устранения последствий этих заболеваний необходимы игры, направленные на общее укрепление организма:

- тренировки вестибулярного аппарата;
- улучшения координации движений;
- равновесия;
- формирования правильной осанки;
- ориентирования на месте и в пространстве. Играть следует достаточно часто (5—6 раз в неделю) для выработки оздоравливающих движений.

**Игры:** 1-2г: «Баю-баюшки-баю»;  
1-3г: «Маленький самолётик», «Качели-1», «Качели-2»;  
3г: «Самолёт», «Вниз головой».

Арттерапевтические техники, помогающие снять нервное напряжение и подключить внутренние резервы организма ребёнка

## ЖИВОПИСЬ С ПОМОЩЬЮ ПАЛЬЦЕВ РУК



## ЖИВОПИСЬ С ПОМОЩЬЮ НОГ



# РАБОТА С ГЛИНОЙ



# ИГРЫ С ПЕСКОМ

