

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ А. С. ГАЛАНОВА


*Подготовила:  
воспитатель  
Пухтинова С.В.*



«Здоровье великое дело, как для того кто им пользуется, так и для других».

Томас Карлейль





**В картотеке игр Галанова (используемых в практической работе с детьми) подобраны разнообразные игры по каждому виду заболеваний:**

- болезни дыхательной системы (при заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание);
- респираторный аллергоз, бронхиальная астма, астматический бронхит;
- общие бронхолегочные заболевания;
- болезни сердечно – сосудистой системы;
- аномалии прикуса;
- нарушение осанки;
- плоскостопие.
- после перенесенных инфекционных заболеваний и др.



## **Общие рекомендации для проведения игр и критериями усталости организма:**

- для ребенка во время болезни следует выбирать игры, не вызывающие большой психофизиологической нагрузки;
- продолжительность игры до 10—15 минут, при условии переключения с одной игры на другую с перерывами на отдых, музыкальными заставками и пением;
- игры следует комбинировать и сочетать;
- желательно проводить игры по несколько раз в день (3 – 4 р);
- игровой материал должен быть ярким, голос ведущего заинтересовывающим и, может быть, даже интригующим. Взрослый сам должен «включиться» в игру;
- следует учесть, что дети могут часто забывать и путать правила;
- необходимо проветрить комнату перед игрой, очистить нос от слизи, чтобы правильно осуществлять носовое дыхание.



Достоинство игр Галанова в простоте и отсутствии сложного реквизита.  
Единственное, чем вам потребуется запастись, - это большое количество **воздушных шариков.**



## ИГРЫ ПРИ БОЛЕЗНЯХ НОСА И ГОРЛА.

(ринит, ринофарингит, гайморит, хронологический бронхит, аденоиды)

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание.

Значение игр:

- способствуют тренировке дыхательной мускулатуры;
- улучшает местное кровообращение.

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

### У кого шарик выше.

*Цели игры:*

- улучшение функции дыхания;
- повышение тонуса;
- адаптация дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.

Необходимый материал. Воздушный шарик.

*Ход игры.* На небольшом расстоянии от головы ребенка виси воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик. У кого шарик отлетел дальше, тот и побеждает.



## ИГРЫ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ БРОНХОЛЕГОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Оздоровительный эффект от игр наступает через 3-4 месяца ежедневных занятий.

При таких заболеваниях необходимо укреплять не только мышцы грудной клетки, пояса верхних конечностей, но и развивать ритмичное дыхание с углубленным, но спокойным выдохом. Оптимальный вариант - 1-2 месяца ежедневных игр с трехкратным повторением в течение дня.

### **Вверх ногами.**

*Цель:* укрепление мышц пояса верхних конечностей, улучшение функции бронхов, тренировка вестибулярного аппарата.

*Ход игры.* Вы предлагаете ребенку встать у стенки вниз головой - вверх ногами и страхуете его. При накопившейся мокроте ребенок откашливается и отхаркивает мокроту на салфетку, лежащую на полу.



## ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.

Нарушение осанки — частый спутник многих хронических заболеваний. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Основа профилактики и лечения нарушений осанки — общая тренировка организма ребенка.

Значение игр:

- укрепляют опорно-двигательный аппарат;
- усилят мышечный «корсет» позвоночника;
- улучшают 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. Игровые упражнения чередуются с дыхательными.





## ***Восточный носильщик.***

### *Цели игры:*

- развитие координации движений, равновесия;
- укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

*Необходимые материалы.* Поднос или книга, кубик.

*Ход игры.* Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.



## **ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ.**

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 не только влияет на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка.

Значение игр:

- укрепляют связочно-мышечный аппарат голени и стопы;
- способствуют общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы (не разводя носков).

Это игры с ходьбой на наружных краях стоп, со сгибанием пальцев ног, захватыванием пальцами ног различных предметов, приседаниями в положении носки внутрь, пятки разведены.



### Кто вперед.

*Цель игры:*

- укрепление связочно-мышечного аппарата стоп.

*Необходимые материалы.* Простынки (50—80 см) одинаковой длины, стулья.

*Ход игры.* Игроки сидят на стульчиках (стульях), под правой ступней — простынка. По сигналу ведущего игроки начинают пальцами правой ноги подбирать простынку. Затем то же делают левой ногой. Игроки, наиболее успешно выполнившие эту задачу, соревнуются между собой.

