

Игры, которые лечат

Тема охраны и укрепления здоровья актуальна для всех ДООУ города Новосибирска, поскольку число новорожденных с различными недостатками развития неуклонно растёт.

По результатам комплексных медицинских осмотров установлено, что здоровыми можно считать 5% детей в возрасте 5-6 лет, и они имеют первую группу здоровья. Дети, имеющие те или иные нарушения, относятся ко второй группе здоровья - это 42% осмотренных, а 53% (3-4 группы здоровья) страдают хроническими заболеваниями центральной нервной системы, желудочно-кишечного тракта, аллергией и ЛОР заболеваниями, а также имеют глазные болезни и болезни сердца.

Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более 4 раз. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

Но речь не идет о том, чтобы сделать из детских садов лечебно-профилактические учреждения, но мы, педагоги, в сила принять активное участие в сохранении и укреплении здоровья детей.

Мы готовы реализовывать в образовательном процессе принципы здоровьесбережения. И эффективным методом управления этой деятельностью является метод педагогического проектирования.

Примером может служить проект «Про тебя самого», целью которого является поиск и разработка эффективных форм работы с детьми, родителями и сотрудниками по формированию представлений о своем организме и взаимосвязи здоровья и здорового образа жизни.

Одной из составляющей вышеназванного проекта является мини-проект «Игры, которые лечат», получивший широкое применение в рамках функционирования городской экспериментальной площадки в 2011-2012 гг. по теме: «Развивающе-оздоровительные технологии как средство улучшения психофизического состояния детей с патологией опорно-двигательного аппарата».

Поскольку у различных заболеваний есть одно общее воздействие на организм ребенка—отставание в психомоторном развитии и общее ослабление организма, то следует для ребенка во время болезни выбирать игры, не вызывающие большой психофизиологической нагрузки. Эта гипотеза полностью оправдала себя в процессе реализации программы городской экспериментальной площадки (Таблица №1).

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.

Существенным здоровьесберегающим моментом в воспитании дошкольника является психологическая подготовка: научить адаптироваться в коллективе, выстраивать межличностные отношения, управлять своими эмоциями и чувствами.

При болезнях органов пищеварения предлагается проводить игры без резких движений и без упражнений вызывающих сотрясения организма ОРУ на все группы мышц, особенно на плечевой пояс, спину и нижние конечности; боксирование, попеременные выпады с покачиванием; упражнения на развитие диафрагмального дыхания.

80 % детей имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, из них 2% - сколиоз. Игры, в которых одно из требований – соблюдать правильную осанку при стоянии и ходьбе. Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипертоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка печени, почек.

Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка. Это большинство игр с моментами строя.

Одним из самых распространенных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата у детей является плоскостопие. Предложенные игры и упражнения активно способствуют его коррекции.

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 послеоперационные периоды. 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.

У детей после перенесенных инфекций могут длительное время оставаться нарушения нервной системы, общее истощение, ослабление организма, снижение эмоционального тонуса. На фоне щадящего режима дня правильно подобранные игры помогут ребенку обрести уверенность в себе, улучшат психическое здоровье. Жизнерадостное настроение способствует правильному дыханию, кровообращению, пищеварению и восстановительным процессам в организме. Игры помогают перевести мозг на новый режим работы с оптимизацией течения нервных процессов, повышением неспецифического иммунитета.

Наблюдение - основной метод в работе с детьми, позволяющий оценить их состояние. Критериями усталости организма являются следующие признаки:

- выражение лица;
- лишние движения;
- синюшность под глазами;
- ребенок сильно потеет.

Для снижения нагрузки применяйте следующие действия:

- уменьшение общего времени занятий;
- снижение требовательности к точности и координации движений, быстроте реакций;
- использование мелодичной, ритмичной, негромкой музыки в медленном и среднем темпах.

Являясь руководителем методического объединения по физической культуре Первомайского района, я планирую работу так, чтобы важные темы обсуждались педагогическим сообществом. Во время наших встреч, мы с коллегами уделяем большое внимание формулированию темы и постановке оздоровительных задач, лежащих в основе всей физкультурно-оздоровительной работы.

Тема: «Закаливание в ДОУ», итог сборник «Просыпаемся с улыбкой» с картотекой оздоровительных комплексов.

В работе с детьми, имеющими серьезные проблемы со здоровьем, важно помнить главное правило «Не навреди!». Многие авторы, Алиев М.Н. «Физическое воспитание дошкольников с ослабленным здоровьем»-Ашхабат, 1984; Андропова М.В. «Индивидуально-дифференцированное обучение в гимназии»-Педагогика, 1996 № 5; Береснева З.И. «Здоровый малыш»-М.: ТЦ Сфера, 2003; Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления»-М.: Линка-Пресс, 2000, выделяют некоторые упражнения, которые могут значительно ухудшить здоровье детей, имеющих ту или иную патологию, либо наоборот-стабилизируют их физическое состояние и будут способствовать их улучшению.

Одна из консультаций для педагогов ДОУ направлена на проведение психокоррекционной работы с детьми. Основным направлением этой работы является использование статических упражнений (напряженных поз). При правильном выполнении данных упражнений будет наблюдаться дрожь в напряженной области. Когда эмоции выражаются физически, происходит некоторое снижение напряжения. Дрожь – это защитная реакция организма на стрессовую ситуацию (холод или отрицательные эмоции), которая обеспечивает выведение адреналина.

В детском саду № 11 «Снегирёк» ведется большая работа по оздоровлению детей. Учитываются индивидуальные, физические, психические, интеллектуальные особенности детей, проводятся мероприятия по профилактике заболеваний и формированию навыков здорового образа жизни, действует система работы с часто болеющими детьми.

Успешность развития ребенка во многом зависит от содержания двигательной среды, где ребенок может реализовать свою активность.

Подвижные игры, позволяющие устранить отставание в развитии, направлены на воспитание полезных навыков ходьбы, бега, лазания, ползания и т.д. Для систематизации игр мною создана картотека. Удобный формат. Цветовая принадлежность рубрик, тематическая картинка.

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

Важнейшим требованием к двигательной среде является разнообразие физкультурно-оздоровительного оборудования для развития основных видов движений. Для этих целей можно использовать как заводское оборудование, так и нестандартное, изготовленное своими руками.

Тренажер «Колечко» доступен и эстетичен. В своей практике использую и музыкальные тренировки. Другие музыкальные упражнения направленные на укрепления мышц глаз «Любопытный Сева», «Художник» и др.

Казалось бы, такое банальное пособие – «султанчики», а какую неоценимую помощь они приносят детям для профилактики заболеваний органов дыхания.

Целый блок картотеки посвящен «Веселому тренингу». Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. Упражнения способствуют развитию осанки и координации движений, гибкости, или подвижности суставов и дают нагрузку специальным группам мышц: укреплению мышц шеи, рук, спины, живота, улучшают кровообращение. Каждое упражнение для ребенка – это его маленькая победа в своем физическом совершенствовании.

Исследования подтверждают необходимость использования упражнений для кистей и пальцев рук, мимических мышц лица в работе с детьми. Например: «надуваем шар», «набрали в рот воды», «дуем на свечу». Наморщить лоб, поднять брови («рассердиться», «удивиться»). Высунуть язык («подразнить»). Разнообразить работу помогают музыкально-поэтические комплексы.

Для детей старшего возраста использую как готовые музыкально-поэтические комплексы, так и нарезку из разных составляющих. В течение года разучиваем их на занятиях, утренней гимнастике, а в летний период проводим ритмическую гимнастику на улице.

В настоящее время многие ученые-специалисты отмечают важность взаимодействия в вопросах ведения здорового образа жизни с семьями воспитанников, подчеркивая, что "здоровье детей практически зависит от родителей, детский сад в этом направлении оказывает им содействие и помощь". С этой целью мы повышаем компетентность родителей в вопросах здоровьесбережения, привлекаем родителей и их детей к участию в различных мероприятиях проекта.

Информированность родителей о деятельности дошкольного учреждения по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется через рекомендации на стенде и сайте детского сада.

Планируем вести рубрики:

- "Официальная ", будет содержаться информация о конкурсах, мероприятиях детского сада, приглашение к участию в мероприятиях.
- "Это интересно".
- "Занимательная физкультура" - занимательные задания для детей.

Обратная связь с родителями может осуществляться через рубрику "Вы нас спрашивали".

Заботясь о здоровье детей, не забывайте о своем здоровье! Я предлагаю вам некоторые упражнения:

- «Поза ребенка» - помогает расслабиться, побороть беспокойство и даже избавиться от головной боли и головокружения так как улучшает кровообращения мозга. Важно! Если у вас повышенное давление обязательно подложите под голову подушку.
- «Поза спящего голубя» - успокаивает расшатанные нервы, улучшает качество сна и его продолжительность.
- «Поза вытяжения» - при хронической усталости и вспышках гнева. Важно! При травмах спины выполняйте упражнение, согнув колени, прижав руки к стене
- «Поза дерева» - делает вас собраннее, терпеливее и увереннее (10-30 сек). Выполнять в утренние часы.
- «Поза мертвого» - самая мощная техника расслабления. Помогает снять напряжение и усталость, избавиться от навязчивых страхов, улучшает работу сердца.

Будьте здоровы! Душевное состояние, самочувствие ребенка имеет огромное влияние на здоровье. Поэтому создание здоровой атмосферы, жизнерадостности, бодрости, является важным и необходимым условием физического воспитания.

Чабанова Ольга Станиславовна
МКДОУ д/с № 11 «Снегирёк»
Первомайского района

Игры, которые лечат

Проблема	Рекомендации	Нежелательно
Нарушение осанки	<p>Контроль осанки с приседаниями у стены; и.п. – лежа на спине или животе, упор на коленях, четвереньках; упражнения в равновесии, на координацию.</p> <p>Подвижные игры с тренировкой правильной осанки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Ель, елка, елочка»; - «Все дальше и выше»; - «Подпрыгни до ладошки»; - «Воздушный шар»; - «Контроль осанки»; - «Филин»; - «Тряпичная кукла»; - «Гуси - лебеди»; - «Ходьба по прямому мостику»; - «Море волнуется»; - «Школа мяча». 	<p>Упражнения на скручивание, скоростной бег, упражнения в и.п. сидя; прыжки; упражнения на повышение мобильности позвоночника и растяжку</p>
Плоскостопие	<p>Босохождение, упражнения корригирующие с массажерами, роликовыми досками, ходьба по неровной поверхности, плавание; специальные виды ходьбы – на пятках, наружном крае стоп, носках; упражнения с захватыванием предметов пальцами ног, массаж стоп.</p> <p>Подвижные игры:</p>	<p>Длительный медленный бег, спрыгивание; ограничения в отдельных видах ходьбы и прыжков (по рекомендации врача), ходьба на внутренней стороне стоп</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - «Ловкие ноги»; - «Ну-ка, донеси»; - «Великан и другие»; - «Сидя по-турецки»; - «Пройди по ребристой доске»; - «Сидячий футбол»; - «Мышеловка»; - «Перелет птиц»; - «Котята и щенята». 	
Заболевание органов дыхания	<p>Упражнения на тренировку полного дыхания с удлинённым вдохом, звуковая гимнастика;</p> <p>упражнения для верхнего плечевого пояса, ходьба, бег;</p> <p>упражнения с отягощением, сопротивлением.</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Шарик»; - «Поезд с арбузами»; - «Карусели»; - «Снежки»; - «Бездомный заяц»; - «Мы – веселые ребята»; - «Кишка и мышка»; - «Бульканье» 	Сложнокордиордирированные упражнения; упражнения в быстром темпе; на задержку дыхания и «натуживание»
Заболевание сердечно-сосудистой системы	<p>Ходьба по ровной поверхности в медленном темпе, дозированный равномерный медленный бег, плавание, ОРУ на все группы мышц, особенно на плечевой пояс, спину и нижние конечности;</p> <p>круговые вращения в плечевом суставе, боксирование,</p>	Упражнения с задержкой дыхания, резким изменением темпа и положения тела, длительным статическим напряжением; бег на длинные дистанции; ограничиваются прыжки, силовые упражнения; нежелательно участие в играх соревновательного характера

	<p>попеременные выпады с покачиванием;</p> <p>упражнения на развитие диафрагмального дыхания, упражнения с круговой веревкой.</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Прятки»; - «Ткач и челнок»; - «Резвый мешочек»; - «Тачки»; - «Кто кого столкнет» 	
Болезни органов пищеварения	<p>ОРУ без резких движений и без упражнений, вызывающих сотрясение организма; элементы спорта; специальные упражнения на фитболах; упражнения в диафрагмальном дыхании, для брюшного пресса.</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Кто как передвигается»; - «Увидели флажок»; - «Мячик с горки»; - «Переправа»; - «Проходи боком»; - «Елочка»; - «Пчелы, улей, медвежата»; - «Перепрыгни через ямку»; - «Воробышки и кот» 	<p>Подскоки, прыжки, упражнения на «натуживание»; сильные нагрузки на мышцы брюшного пресса; упражнения из и.п. лежа на животе</p>
Заболевания почек и мочевыводящих путей	<p>Упражнения для мышц брюшного пресса, таза, нижних конечностей, спины; и.п. – лежа на спине, боку, стоя на четвереньках; массаж живота, затылочной</p>	<p>Плавание, ходьба на лыжах, ограничиваются подвижные игры на воздухе, время пребывания в воде при занятиях плаванием; акробатические</p>

	<p>части головы; психогимнастика; упражнения на релаксацию; дыхательные упражнения. Подвижные игры: - «Тряпичная кукла»; - «Найди и промолчи»; - «Запрещенное движение»; - «Передал - садись»; - «Зайка серый умывается»</p>	упражнения
<p>Заболевания нервной системы</p>	<p>Упражнения на выносливость; ритмическая гимнастика (А.И. Буренкиной); прикладные упражнения; игровая форма проведения занятий; различные виды психогимнастики; упражнения не релаксацию. Подвижные игры: - «Четыре стихии»; - «Тропинка»; - «Дрозд»; - «Пирожок»; - «Самолеты»; - «Курочки и горошинки»; - «Чье звено быстрее»</p>	<p>Двигательные парадоксы, сложнокоординированные движения и упражнения (например, удерживание равновесия на скамье); ограничивается время подвижных игр, требующих высокого эмоционального напряжения (игры- соревнования)</p>

Литература:

Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет» - М.: Новая школа, 1994