

Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей дошкольного возраста

*Сидорова Анастасия Викторовна
инструктор по физической культуре
МБДОУ №1 «Детский сад Будущего»
(Россия, Богданович)*

В настоящее время забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Современному обществу нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровье, приобретенное в ранний и дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы. Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на физические и одновременно умственные качества ребенка.

Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумной потребности его в жизнерадостных движениях. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Уменьшается и количество открытых мест для игр. Родители и педагоги все более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть.

Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Если 25 лет назад рождалось 20-25 % ослабленных детей, то сейчас число «физиологически незрелых» новорожденных утроилось. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более 4-х раз. Всего 5, 6 % дошкольников можно назвать абсолютно здоровыми (I группа здоровья), 26 % имеют хронические заболевания (III группа здоровья), остальные - 68 % - ослабленное здоровье (II группа здоровья).

Важнейший результат игры это радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры, особенно с элементами соревнования (допустимыми для детей в состоянии стойкой ремиссии заболевания), больше, чем другие формы физической культуры, адекватны потребностям растущего организма в движении.

При различных заболеваниях и состояниях детей рекомендуются соответствующие игры. Подвижные игры для больных и ослабленных детей должны способствовать решению специальных задач в соответствии с клиникой данного заболевания, реабилитации больных и ослабленных детей (улучшению функции и центральной нервной системы, органов дыхания, кровообращения, опорно-двигательного аппарата, нарушенных при тех или иных заболеваниях).

Подвижные игры, ввиду их медицинского назначения, должны проводиться инструктором лечебной – физкультуры, при отсутствии инструктора эти игры могут проводить врачи, педагоги, воспитатели, медицинские сестры. Проведение игр предусматривает знание терапевтических задач, которые должны осуществляться в процессе проведения подвижных игр. Подвижными играми можно заниматься в домашних условиях предварительно проконсультированным и врачом и инструктором лечебной физкультуры.

Целью оздоровительных игр для часто болеющих детей, является общее укрепление организма, тренировка дыхательной мускулатуры.

Выделяют три основные задачи оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Оздоровительные задачи:

- укрепить здоровье;
- обеспечить всестороннее и гармоничное развитие физических качеств дошкольников;
- закаливать организм, используя естественные факторы природы, различные традиционные и современные методики закаливания;
- способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.

Образовательные задачи:

- формировать у дошкольников жизненно необходимые двигательные умения и навыки, развивать физические качества;
- сделать достоянием каждого ребёнка элементарные базовые специальные знания по гигиене, анатомии и физиологии человека, валеологии и т. д.

Воспитательные задачи:

- воспитывать привычку соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены, потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- способствовать развитию воли, целеустремлённости;
- формировать позитивные качества характера, способствовать эмоциональному развитию детей;
- воспитывать эстетические потребности личности ребёнка.

Успешное решение поставленных задач возможно только при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.

Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами, как:

- полноценное питание детей;
- закаливающие процедуры;
- развитие движений;
- гигиена режима.

Мы в своей работе стараемся максимально использовать все возможности этих средств в воспитании физической культуры у дошкольников. Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в детском учреждении должна строиться в следующих направлениях:

- создание условий для физического развития и снижение заболеваемости детей;

- повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей ДОУ;
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач;
- воспитание здорового ребёнка совместными усилиями ДОУ и семьи.

Для полноценного физического развития детей и реализации потребности в движении в ДОУ должны быть созданы определённые условия.

В группах выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении.

На участке ДОУ оборудована физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр и т.д.

Одним из важнейших средств воспитания являются гимнастические упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры. Ежедневные упражнения предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребёнка.

Таким образом, при систематическом проведении физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, дети, выпускающиеся из детского сада в школу, имеют хорошую физическую подготовленность, улучшения в состоянии здоровья, а это надёжная основа для дальнейшего обучения. Воспитание детей в ДОУ в режиме здорового образа жизни, закладывает полезные навыки и умения у ребёнка на будущее.

Примеры некоторых подвижных игр которые, по мнению педагогов, дают наибольший эмоциональный, умственный и физический эффект для больных и ослабленных детей.

- «Кто соберет больше?». Ход игры: разбросать по полу предметы различной формы и размера. Ребенку (детям) предлагается собрать предметы с завязанными глазами за определенный промежуток времени, можно собирать любые предметы, можно оговорить размер и форму. Выигрывает тот, кто соберет предметов больше.
- «Не теряй равновесие!». Ход игры: играющие (дети или ребенок и взрослый) встают друг напротив друга парами, на расстоянии вытянутых рук, ноги вместе. Подняв руки на уровень груди, каждый поочередно ударяет одной или обеими ладонями по ладоням стоящего напротив. Можно уклониться от удара неожиданно разведя руки. Выигрывает тот, кто не сдвинулся с места.
- «Шустрый зайка!». Ход игры: игроки встают в рассыпную и быстро перебрасывают мяч от одного к другому в произвольном порядке, водящий должен успеть перехватить мяч, если ему это удастся, он бросает мяч в любого игрока и тогда тот становится водящим. Эта игра часто использовалась во дворах на прогулках. Дети разных возрастов с удовольствием играли и общались.

- «Попади в бутылку!». Ход игры: Поставьте бутылки с широким горлышком или стаканы рядом с каждым игроком, дайте каждому из них по 10 горошин. Игроки должны разжимать кулачки, в которых зажаты горошины, над бутылками и выпускать по одной горошине из кулачков так, чтобы попасть в бутылку. Выигрывает тот, у кого в бутылке окажется больше горошин.
- «Поймай, не зевай!». Ход игры: водящий стоит в центре площадки, игроки бегают врассыпную вокруг, водящий произносит имя одного игрока, подбрасывает мяч вверх и отходит в сторону, игрок, которого назвали должен подбежать и успеть поймать мяч. Поймавший мяч игрок становится водящим. В ходе игры дети знакомятся.
- «Совушка». Ход игры: Играющие дети свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «Сова». Педагог говорит: «День наступает – все оживает!». Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т.д. Неожиданно произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает!» и все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «Сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «Сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «Сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «Сова», которая забрала себе большее число играющих.
- «Пробеги тихо!» Ход игры: Детей родители делят на группы из 3-5 человек, распределяются на три группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу педагога одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на другой конец площадки. Если водящий услышит, он говорит «Стой!» и останавливаются. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий меньше раз обнаружил.

Литература:

1. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М.: Педагогическое общество России, 2005.- 96 с.
2. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М.: Просвещение, 1995. – 75 с.
3. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. М.: 2001, -142 с.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2002. – 110 с.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 2002 – 288 с.
6. Страковская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. М.: Новая школа, 2000. – 207с.