

Когда ребёнок заболевает, то это становится общей бедой. Неокрепший организм борется с болезнью, и мы всеми силами стараемся помочь ребёнку: обследуем его у лучших специалистов, достаём наиболее эффективные лекарства, стараемся обеспечить покой.

Это всё правильно при сложном течении заболевания. Однако есть ещё ряд моментов, которые ускользают от нашего внимания. Так, очень важную роль играет психофизиологические особенности детского организма.

Психоэмоциональное состояние играет положительную роль в выздоровлении.



"Игры, которые лечат"



Другая особенность организма ребёнка – 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 медиаторных системах в целом.

Ограничение движений (ребёнок болеет или только что выздоровел, и ему нужен покой) влияет на нарушение осанки, ослабление функций дыхания, кровообращения. Снижение естественной двигательной активности у детей ведёт к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и

воспринимающимися нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате этого могут развиваться расстройства нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, слабее работает сердечно - сосудистая и дыхательная системы. А значит, ослабляется организм в целом, что ведёт к более частым заболеваниям.

Эти наблюдения о роли движения в развитии и здоровье человека нашли отражение в целой области медицины – лечебно – профилактической физкультуре.

Психика ребёнка, особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие – либо, даже самые полезные упражнения. Ребёнку должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Именно поэтому мы предлагаем адаптированные, изменённые в виде игры упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний.

В результате использования лечебных игр можно не только лечить детей, но и способствовать всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости. Игры, проведённые на свежем воздухе, закаляют организм, укрепляют иммунитет.

Непринуждённая весёлая атмосфера не даёт ребёнку «уйти» в болезнь, позволяет родителям проявить к нему больше внимания и увеличивает совместное общение с детьми в атмосфере любви, заботы и радости.

Рекомендации для проведения игр.

- ✓ Во время болезни следует выбирать игры, не вызывающие большой психофизиологической нагрузки;
- ✓ Продолжительность одной игры – до 5 минут;
- ✓ Постепенно время игры увеличивается 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 таким образом, чтобы они оказывали разносторонне воздействие;
- ✓ Желательно проводить игры по несколько раз в день;
- ✓ Перед началом нужно в понятной форме разъяснить правила игры;
- ✓ Необходимо проветрить комнату перед игрой, очистить нос от слизи, чтобы правильно осуществлять носовое дыхание.

Помните, что любая нагрузка гораздо полезнее её отсутствия. Если даже вам и не удастся соблюдать режим занятий, то просто играйте почаще с детьми. Это – самая лучшая форма выражения любви и заботы!



овременное поколение получает всё меньше и меньше физической нагрузки. Такой образ жизни одинаково пагубен и для детей, и для взрослых. Но для детей - особенно. Дошкольный возраст – это возраст интенсивного развития организма ребёнка, и движения являются его естественной биологической потребностью. Ограничение мышечной активности имеет далеко идущие последствия для здоровья в целом – физического и психического.



"О пользе движения"



Печальные результаты малоподвижности:



Значительно замедляется обмен веществ;



Ухудшается кровообращение, происходит застой крови в нижних конечностях тела (особенно в ногах);

Вследствие этих причин все органы, части тела работают на «сниженных оборотах», и **нарушается**

- ✓ Деятельность пищеварительной, дыхательной, сердечно – сосудистой систем;
- ✓ Снижается иммунитет;
- ✓ Нередко (особенно на фоне избыточного углеводного питания) развивается ожирение;
- ✓ Из –за недостатка кровоснабжения страдает головной мозг, что проявляется в снижении памяти, внимания и т.д.;
- ✓ Слабо развитые мышцы спины не могут в должной степени поддерживать позвоночник, и возникают разнообразные нарушения осанки;
- ✓ Незрелость как дыхательной мускулатуры, так и мышц спины чревата плохой вентиляцией лёгких, недостатком поступления в организм кислорода, что провоцирует частые бронхиты.

Список можно было бы продлить, всё перечисленное - лишь часть огромного вреда, который наносит организму физическая недозагруженность.



здоровье каждого последующего поколения становится всё хуже, и дело не столько в «генетике», сколько – в неверно понимаемой родителями заботе.

Мало знать, что «физические упражнения полезны». Нужно знать – чем именно.

Полезные результаты умеренных физических нагрузок

- ✓ Развиваются и укрепляются мышцы, связки, сухожилия;
- ✓ Хорошо развитые мышцы помогают скелету правильно формироваться;
- ✓ Улучшается точность и координированность, развивается способность к экономичной, но эффективной мышечной работе, снижается возможность травм;
- ✓ Стимулируется общий обмен веществ и энергетика;
- ✓ Увеличивается частота сердцебиений, сила сердечных сокращений, выброс крови в сосуды – происходит тренировка сердечной мышцы и сосудов. Стимулируется кроветворение (образование свежих элементов крови);
- ✓ Увеличивается частота и глубина дыхательных движений, возрастает объём лёгких, улучшается подвижность грудной клетки, укрепляются дыхательные мышцы;
- ✓ Органы пищеварения развиваются правильно, как и печень, почки;
- ✓ Стимулируются функции всех внутренних органов;
- ✓ Правильно формируется центральная нервная система. У ребёнка уравниваются нервные процессы, основные из которых – возбуждение и торможение;
- ✓ Улучшается состояние головного мозга;
- ✓ Приходит уверенность в себе, своих силах, способность преодолевать препятствия, появляется твёрдость характера, возрастают коммуникабельность и любознательность по отношению к окружающему миру.

