

«Лечимся спортом»

Заветная мечта всех родителей – это здоровые дети. Ведь на лечение малышей уходит огромное количество энергии, нервов и денег. Но большинство пап и мам готовы тратить средства и время на поиски «чудо – пилюли» от всех болезней. А может быть, стоит заняться профилактикой? Ничего лучше закаливания и физических упражнений не придумано. Если у малыша проблемы со здоровьем, можно выбрать подходящий вид спорта.

В какую секцию записаться?

- Хотите, чтобы у ребенка была красивая осанка, улучшилась работа опорно-двигательного аппарата? Запишите его в плавание, в секцию художественной гимнастики или фигурного катания, конноспортивную секцию или на волейбол.

- Избавиться от плоскостопия (если оно запущено) помогут спортивная и художественная гимнастика, хоккей.

- Детям, которые часто простужаются, с ослабленным иммунитетом, можно порекомендовать плавание, хоккей, фигурное катание, горные лыжи, греблю.

- Укрепить сердечно - сосудистую и дыхательную системы, развивать выносливость помогут занятия футболом, баскетболом, волейболом, хоккеем. Кроме того, командные виды спорта воспитывают волевые качества, развивают социальное мышление, умение быть в команде, вырабатывать стратегию и тактику. У детей повышается самооценка и улучшается адаптация в обществе. Такому ребенку гораздо легче найти общий язык со сверстниками и избежать конфликтных ситуаций.

- Для укрепления нервной системы можно порекомендовать плавание, лыжи, верховую езду, ушу.

- Развивать глазомер, выдержку, внимание поможет большой и настольный теннис. У ребенка, занимающегося настольным теннисом, совершенствуется мелкая моторика, и, как следствие, почерк становится красивее. Еще один плюс этого вида спорта – улучшение работы органов дыхания.

Некоторые виды спорта оказывают поистине чудесное действие на весь организм в целом и могут быть рекомендованы как для профилактики, так и для лечения целого спектра заболеваний.

Кому нельзя?

При приеме детей в спортивные секции обязательно требуется медицинская справка от педиатра. Не считайте, что это просто формальность. Большое внимание уделяется безопасности для здоровья различных физических нагрузок. Как известно, главный принцип упражнений – не навредить. Если у малыша проблемы со здоровьем, то родители должны ответственно отнестись к выбору вида спорта. Чтоб не вышло, как в поговорке: «Одно лечим – другое калечим». Обязательно изучите противопоказания к занятиям и проконсультируйтесь с педиатром. Возможно, вам следует определить малыша в группу здоровья. В группе здоровья, или любительской группе, меньше нагрузки, более щадящий режим. Развивая ребенка физически, мы укрепляем его здоровье. Как известно, двигательная активность влечет за собой развитие интеллекта. Дети, которые занимаются спортом, часто опережают сверстников в решении задач «для ума»

Кроме того, увлечение ребенка спортом может растянуться на долгие годы и родителям не придется беспокоиться о том, каким образом отвлечь подростков от влияния улицы и сомнительных компаний. Спорт лечит не только физически, но и нравственно.

Игры, которые лечат.

В эти игры вы можете играть дома с детьми и укреплять их здоровье.

Игры на формирование правильной осанки

Качели – карусели.

Цель: расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата.

Ход игры. Родители поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой – за обе ноги и раскачивают его в выпрямленном положении со словами: «Кач, кач, качели». Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышки, а другой опускает и кружится вместе с ним вправо и влево (получаются карусели) со словами «Полетели карусели». Желательно игру проводить под ритмичную музыку.

Ходим босиком.

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Материал: кубики или книга.

Ход игры. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Нужно положить ребенку на голову кубик или книгу и предложить подвигаться вправо приставным шагом. Потом те же движения проделать влево, стараться не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.

Болезни носа и горла

Чей шарик дальше?

Цель игры: укрепление круговых мышц рта, тренировка навыков правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Необходимые материалы: стол, два пинг-понговых шарика (лучше разного цвета), 2 кубика (или пуговицы) таких же цветов как и шарики, ленточка.

Ход игры. Дети разбиваются на пары. Каждому вручается пинг-понговый шарик. На столе раскладывают ленту, на нее ставят шарики. Дети по команде должны вдохнуть воздух через нос и подуть на свой шарик. Там где шарик останавливается, напротив ставится кубик или пуговица соответствующего цвета. Побеждает тот участник, чей шарик за 3 попытки укатиться дальше.

Перышки.

Цель: тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

Необходимые материалы: 4 стула, 2 веревки, 10 пучков перышек, связанных по 3-4 перышка.

Ход игры. Между стульями натягивают веревки с привязанными пучками перышек на расстоянии 10 см друг от друга. Участники делятся на две команды и располагаются напротив перышек на расстоянии 50 см. По сигналу ведущего, сделав глубокий вдох через нос, сильным выдохом сдувают одно перышко, а затем последовательно и другие, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтоб осуществить сильный выдох, губы надо сложить узкой трубочкой, а щеки надуть. Выигрывает та команда, у которой перышки слетят быстрее.

Оздоровительные игры при ревматизме и ревматоидном артрите

Поиграй со мною в мяч.

Цель игры: Формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы, развитие и координация движений крупной и мелкой моторики, быстрота реакции.

Необходимый материал: мячик.

Ход игры. Ребенок сидит на корточках перед ведущим, который катит мяч ребенку, приговаривая:

Ты поймай весёлый мяч,

Мне верни его, не прячь.

Ребенок катит мяч обратно ведущему. Игра повторяется несколько раз. Затем ведущий ударяет мячом о пол и говорит:

Мячик, прыгай и лети

И детишек весели.

Ребенок прыгает в такт с мячом. Ведущий катит мяч, после слов «горелка» ребенок должен сесть на стул. Если занятия групповые, то самому быстрому вручается мяч. Ребенок гордо несет его по залу. Игра повторяется 3-5 раз. Ведущий следит за осанкой и смыканием губ.

Игры на преодоление ожирения у ребенка

Закати мяч головой.

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей, координации движений, воспитание навыка ползания.

Необходимые материалы: Большие мячи по количеству участников.

Ход игры. Игрок передвигается на четвереньках и головой подталкивает перед собой большой надувной мяч, не касаясь его руками в противоположный конец комнаты. Выигрывает игрок, который заталкивает мяч первым.

Устранение последствий бронхолегочных, нервных и эндокринных болезней Вниз головой.

Цель игры: развитие ловкости, чувства равновесия, координация движений, улучшение функции вестибулярного аппарата, повышение эмоционального тонуса.

Ход игры. Ведущий и ребенок сидят лицом друг к другу. При поддержке за оба предплечья ребенок подпрыгивает и обвивает талию ведущего. Затем ребенок прогибается назад, почти касаясь, пола. Ведущий прижимает его к себе. Когда ребенок освоит это положение, он свободно опускает руки вниз, придерживаемый ведущим под спину. Ведущий, выпрямившись, немного кружится с ребенком то вправо, то влево.