

ОТКУДА БЕРУТСЯ БОЛЕЗНИ

Мир вокруг нас полон очень маленьких существ, которые называют «микробами». Слово «микроб» происходит от двух греческих слов: «микрос» - малый и «БИОС» - жизнь. Микробов много. Одни из них вызывают болезни. А с помощью других, полезных микробов на молочных комбинатах изготавливают из молока кефир, сыр, простоквашу, йогурт.

Вредные микробы, попав в организм, начинают размножаться и вызывают болезни.

ЗАПОМНИ признаки заболевания:

- Высокая температура;
- Озноб;
- Боли в горле;
- Головная боль;
- Потеря аппетита;
- Насморк;
- Покраснения глаз.

Но только врач может правильно поставить диагноз, объяснить, чем ты болен. И врачу нужно помогать, когда он тебя осматривает. Некоторые дети, которые не любят лежать в постели, говорят, что у них ничего не болит. Это не разумно, так как если не будет сразу правильно определено заболевание, то лечение может затянуться надолго.

Не следует притворяться больным.

Некоторые дети любят притворяться больными, чтобы взрослые на них обращали как можно больше внимания, или когда им не хочется выполнить какое – либо требование взрослых.

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, ускользают от нашего внимания. Так, очень важную роль играют психофизиологические особенности детского организма. Психоэмоциональное состояние играет положительную роль в выздоровлении. Если у взрослых людей более 70% заболеваний носят психосоматическую основу, т.е. заболевание является реакцией организма на наши психоэмоциональные проблемы, то у детей часто болезнь является результатом восприятия беспокойства и озабоченности родителей. А именно в таком состоянии мы пребываем, когда болеют дети. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребёнка.

Многие выдающиеся люди (например, В.Дикуль) смогли вернуть себе здоровье, когда таблетки и уколы уже не помогали. Только правильная организованная двигательная активность помогла организму справиться с недугом. Они смогли сформировать у себя правильные навыки движения, дыхания благодаря многократным упражнениям, когда тело автоматически, несмотря на болезнь и старые привычки, осуществляет правильные действия, например дыхание через нос.

Однако 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 упражнения в виде игр помогают оздоровлению и профилактике заболеваний.

Во время игры часто возникают неожиданные, смешные ситуации. Это вызывает искренний смех и у детей, и у родителей. 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. Это является мощнейшим терапевтическим фактором.



Болезни дыхательной системы.

(Ринит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит, аденоиды.)

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, препятствует разрастанию аденоидных вегетаций, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения.

При ритмичном с полным выходом носовом дыхании лучше расслабляется гладкая мускулатура бронхов.

«Пастушок дудит в рожок»

Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Рожок, дудочка.

Взрослый просит ребёнка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Взрослый показывает, что необходимо вдохнуть воздух

через нос (рожок в носу) и резко выдохнуть в рожок. Побеждает тот, кто продудит громче всех.

«Король ветров»

Тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица.

Вертушка или шарик.

Взрослый рассказывает: «Собрались как-то ветры с разных концов света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой ветер дует сильнее всех». Затем дети парами дуют на вертушку (чья вертушка дольше крутится, тот и победил) или на подвешенные воздушные шарик (чей шарик отлетит выше, тот и победил).

«Бульканье»

Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соломинка (коктейльная трубочка), фанты (жетоны, фантики).

Перед каждым ребёнком на столике стоят бутылочки с водой и соломинкой. Взрослый, у которого тоже есть бутылочка с соломинкой, показывает, как нужно правильно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье: глубоко вдыхает через нос и делает глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук. Тот, у кого получилось пробулькать дольше всех, получает фант.

«Совушка-сова»

Развитие коррекции движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углублённый выдох).

Ребёнок садится перед взрослым. По сигналу взрослого «день» ребёнок-«сова» медленно поворачивает голову вправо и влево. По сигналу «ночь» ребёнок смотрит вперёд и взмахивает руками-«крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «у...у...ффф».

«Чей шарик дальше?»

Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыков правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Стол, 2 кубика (или пуговицы) таких же цветов, как и шарик, ленточка.

Ребёнку даётся пинг-понговый шарик. На столе раскладывают ленту, на неё ставят шарик. Ребёнок по команде должен вдохнуть воздух через нос и подуть на шарик. Там, где шарик останавливается, напротив ставится кубик или пуговица соответствующего цвета.





Распираторный аллергоз, бронхиальная астма, астматический бронхит.

При таких заболеваниях необходимо не только укреплять мышцы грудной клетки, пояса верхних конечностей, но и развивать ритмичное дыхание с углублённым, но спокойным выдохом. При разработке игр использовались: произношение звуков во время игровых упражнений в сочетании с ритмичными движениями рук и ног; движения для формирования навыка правильного положения языка и координации движений нижней челюсти; дозированный бег - для улучшения функционирования диафрагмы. Игры можно использовать уже спустя 2-3 недели после приступа. Следует обратить внимание на чрезмерное эмоциональное возбуждение ребёнка во время игры. Оптимальными являются ежедневные игры с тройкратным повторением в течение дня (1-2 месяца).

«Мышка и Мишка»

Формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

Взрослый показывает движения и произносит слова.

У Мишки дом огромный. (выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки - вдох).

У мышки - очень маленький. (присесть, обхватив руками колени, опустить голову-выдох с произнесением звука «шшш»).

Мышка ходит в гости к Мишке, он же к ней не попадёт (ходьба по комнате).

Стишок с движениями повторяется 4-6 раз. Взрослому следует внимательно следить за чёткостью координацией движений.

«Ветер»

Координация движений, усвоение понятий «налево», «направо», «вверх», «вниз», формирование ритмичного глубокого дыхания.

Взрослый предлагает поиграть в «ветер».

Читает стихи и делает в ритм их движения.

Я ветер сильный, я лечу, лечу, куда хочу: (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу - налево посвищу, (повернуть голову налево, сделать губы трубочкой и надуть)

Могу подуть направо, (голова прямо - вдох, голова направо - выдох, губы трубочкой)

Могу подуть вверх - в облака, (голова прямо - вдох через нос, опустить голову, подбородком касаясь груди, - спокойный глубокий выдох через рот)

А пока - я тучи разгоню (круговые движения руками)

«Куры»

Укрепление мышечного « корсета» позвоночника, формирование дыхательного акта (его глубины, ритма), развития внимания, выдержки, формирование правильной осанки.

Ребёнок стоит, наклонившись, свободно свесив руки- «крылья» и опустив голову. Произносит «так, так, так», одновременно похлопывая себя по коленям, - выдох, выпрямляется. Поднимает руки и плечи - вдох. Взрослый делает это движение вместе с ребёнком 3-5 раз.

«Пчёлка»

Формирование правильного дыхания (глубины и ритма), укрепление мышц рук, пояса верхних конечностей, развитие внимания.

Взрослый предлагает поиграть в «пчёлку». Ребёнку показывают, что надо сидеть прямо, скрестив руки на груди, опустив голову. Со слов взрослого («Пчела сказала-«жу, жу, жу») ребёнок ритмично сжимает обеими руками грудную клетку и произносит «жжж» на выдохе и вместе с взрослым на выдохе разводит руки в стороны и, расправляя плечи, говорит: «Полечу и пожужжу, детям мёда принесу». Встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате и снова садится на прежнее место. Игра повторяется 4-5 раз.

«Косари»

Развитие мышц плечевого пояса, формирование правильного дыхания, чувства ритма.

Взрослый предлагает ребёнку покосить траву. Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Взрослый читает стихи и «косит», а ребёнок со звуком «зу» переводит руки махом в сторону(влево - выдох, затем вперёд, вправо - вдох):

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Затем взрослый и ребёнок встряхивают руки в расслабленном состоянии и повторяют игру 3-4 раза.

Болезни сердечно-сосудистой системы

Вегетососудистая дистония гипертонического типа

При вегетососудистой дистонии очень важно тренировать основные процессы (их уравнивание, повышение подвижности); укреплять тормозные реакции, особенно у гиперактивных детей; повышать согласованность нервно-регуляторных механизмов кровообращения; улучшать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При регулярных занятиях произойдёт восстановление стержневой роли моторики в регуляции всей жизнедеятельности организма, так как это наиболее важно при гипокинезии в «поломке» механизмов саморегуляции систем кровообращения. Также повысится эмоциональный тонус и улучшатся показатели функциональных проб сердечно-сосудистой системы.

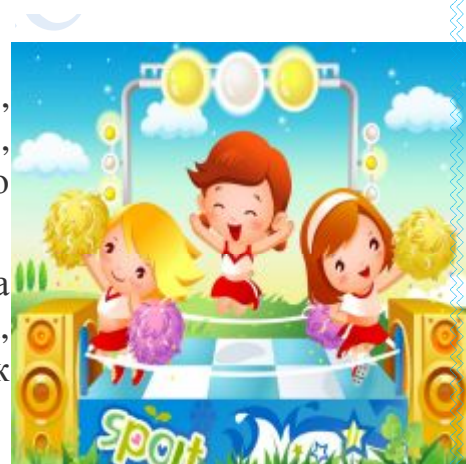
При проявлении симптомов.

Очень важно, чтобы во время игры у ребёнка не было большой эмоциональной нагрузки, чтобы ребёнок был не слишком возбуждён и не переживал.

«Вверх по папе-горе»

Устранение задержки психомоторного развития, освоение навыка ходьбы, удержание равновесия, развитие координации движений, эмоционального тонуса.

Взрослый сидит или стоит. Он ставит ребёнка перед собой, поддерживая его за кисти рук, приговаривает: «Взбираемся на горку». Ребёнок идёт стопами вверх по ноге ведущего.



«Филин»

Развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, восстановление функции дыхания (глубокий вдох), вызванной заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Взрослый показывает, как ночью летит охотиться филин, - расставляет руки и кричит: «Ух, ух, ух». Затем по команде «день» делает глубокий вдох, опускает расслабленно руки, голову и делает глубокий выдох «ухх»(засыпает филин). Дети повторяют за взрослым. Затем по команде взрослого «ночь» «филины» вылетают; по команде «день» делают глубокий вдох и выдыхают, опуская руки и голову. Взрослый следит за полным выдохом и расслабленностью рук.