***ГАЛАНОВ А. С. «ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ»***

 Мы сегодня представляем вам методику Галанова А. С. «Игры, которые лечат». Почему именно эту методику?

 Когда ребёнок заболевает, это становится общей бедой. Неокрепший организм борется с болезнью, и мы всеми силами стараемся помочь ребёнку (ведём к специалистам, достаём наиболее эффективные лекарства).

 Это всё правильно, однако очень важную роль играют психофизические особенности детского организма. У детей болезнь часто является результатом восприятия беспокойства и озабоченности родителей. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребёнка.

 Другая особенность организма ребёнка – постоянный рост органов. Следовательно, развиваются интенсивнее те мышцы, к которым осуществляется более сильный приток крови. Ограничение движений влияет на нарушение осанки, ослабление функций дыхания, кровообращения. В результате этого могут развиваться расстройства центральной нервной системы и внутренних органов.

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

Учитывая вышеизложенное Галанов Александр Сергеевич предлагает нам оздоровительные игры для детей младших и старших возрастов. Игры позволяют проводить лечебно – профилактические занятия в весёлой и занимательной форме.

 В результате лечебных игр, мы не только можем лечить детей, но и способствовать всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию. А игры, проведённые на свежем воздухе, закаливают организм, укрепляют иммунитет.

 Непринуждённая весёлая атмосфера не даёт ребёнку уйти в болезнь, увеличивает совместное общение взрослых с детьми в атмосфере любви, заботы и радости. Это является мощнейшим терапевтическим фактором.

 На начальном этапе ознакомим вас с правилами проведения игр. Внимание детей младшего возраста неустойчиво, поэтому продолжительность 1 игры до 5 минут, постепенно увеличивать до 10 – 15 минут, при условии переключения с одной игры на другую с перерывами на отдых.

Игры, следующие друг за другом и требующие длительной сосредоточенности или направленные на развитие только одного навыка, утомляют ребенка. Игры следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали разностороннее воздействие. Например, игры при нарушении обмена веществ чередовать с играми, формирующими правильное носовое дыхание. Желательно проводить игры по нескольку раз в день. Величину нагрузки необходимо распределять по физиологической кривой, т.е. для вводной и заключительной частей подбираются игры с меньшей психофизио- логической нагрузкой, для основной — с большей.

При выработке умений и навыков у детей важную роль играет концентрация внимания на занятиях. Для этого в самом начале желательно, чтобы внимание ребенка не отвлекали ненужные во время игры предметы. Игровой материал должен быть ярким, голос ведущего заинтересовывающим и, может быть, даже интригующим. Взрослый сам должен «включиться» в игру. Следует учесть, что дети могут часто забывать и путать правила, — в этом возрасте это неизбежно и нормально. Перед началом нужно
в понятной форме разъяснить правила игры, попросить ребенка показать необходимые движения, подкорректировать правиль- ность выполнения заданий.

 Перед игрой необходимо проветрить комнату, очистить нос, чтобы правильно осуществлять носовое дыхание. Нужно в понятной форме разъяснить правила игры, попросить ребёнка показать необходимые движения, подкорректировать правильность выполнения заданий. Некоторые игры лучше проводить командой (3—4 участника).

 Автор разработал игры от разных заболеваний. ***(Болезни носа и* *горла (ринит, ринофарингит,* *гайморит, хронический* *бронхит, аденоиды).***

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстанавливать носовое дыхание, тренировать дыхательную мускулатуры, улучшать кровообращение. Правильное носовое дыхание препятствует разрастанию аденоидных вегетации, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения.

 ***На преодоление*** ***последствий общих*** ***бронхолегочных заболеваний*** ***(респираторный аллергоз,*** ***бронхиальная астма, астматический бронхит)***, необходимо не только укреплять мышцы грудной клетки, пояса верхних конечностей, но и развивать ритмичное дыхание с углублённым, но спокойным выдохом. Автор предлагает использовать 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.

 ***Формирование правильной осанки,*** представленная методика позволяет укрепить опорно – двигательный аппарат, усилить мышечный «корсет» позвоночника, улучшить функций дыхания, сердечно-сосудистую систему.

Приобретение правильной осанки — длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Некоторые родители ограничиваются замечанием: «Не горбись!» — это ошибка, так как в бессознательном человека частица «не» обычно не воспринимается. Нужно давать позитивные формулировки («иди прямо», «выше подбородок») и на теле ребенка показывать правильное положение. А лучше всего играйте чаще в игры на развитие осанки. В старшем возрасте хорошую осанку можно развить в танцевальном кружке или балетной школе.

 ***В целях преодоление последствий*** ***болезни сердечно- сосудистой*** ***системы (вегетососудистая*** ***дистония гипертонического*** ***типа)*** автор предлагает игры на тренировку основных нервных процессов (их уравновешивание, повышение подвижности); на укрепление тормозных реакций, особенно у гиперактивных детей; на повышение согласованности нервно-регуляторных механизмов кровообращении; на улучшение функций сердечно сосудистой и дыхательной систем.

 Если игры проводятся на свежем воздухе, то это способствует закаливанию ребенка и исчезновению или уменьшению аллергических проявлений, нередко являющихся спутниками вегетососудистой дистонии.

 ***Исправление плоскостопия.*** В данной методике игрыподобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы (не разводя носков).

 ***Исправление зубочелюстных*** ***аномалий***. Автор предлагает игры для формирования правильного прикуса, в процессе которых возникает новый динамический стереотип (новая привычка говорить, жевать и т.д.)

 ***Игры на преодоление последствий ожирения*** проводятся для повышения интенсивности обменных процессов, увеличения энергетических затрат организма. При постоянных играх повышается эмоциональный тонус, устраняется одышка, сонливость, увеличивается общая работоспособность, улучшается функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Рекомендуются игры, чередующие бег с ходьбой.

 ***Игры для преодоления*** ***отставания в психомоторном*** ***развитии у детей, часто*** ***болеющих острыми*** ***респираторными вирусными*** ***инфекциями, а также при*** ***гипотрофии и рахите.*** При всех этих различных заболеваниях есть одно общее последствие воздействия на организм ребенка — отставание в психомоторном развитии и общее ослабление организма.

 Предоставленные в методике подвижные игры, позволяют устранить отставание в развитии, направлены на воспитание полезных навыков ходьбы, бега, лазанья, ползания и т.д. Целенаправленные активные движения в этих играх способствуют нормализации физиологических процессов, происходящих в нервной системе, а значит, двигательному, психическому и речевому развитию ребенка.

 ***Арт-терапия в помощь***. Галанов предлагает игры-задания, которые помогут ребенку раскрыть свои внутренние резервы и окунуться в состояние творческого процесса. Подобранные задания не требуют высокого художественного профессионализма, они основаны на спонтанном самовыражении, легкости выполнения и ограничены только фантазией ребенка.

 Представляем вашему вниманию «игры, которые лечат» для детей младшего и старшего возрастов.