

# **ИГРАЕМ НА ЗДОРОВЬЕ: КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ВЫЗДОРОВЕТЬ С ПОМОЩЬЮ ИГРЫ**

**Как же обидно человеку сидеть дома с градусником под мышкой, когда другие малыши катаются на велосипедах, гоняют мяч и не принимают все эти лекарства. Кому хочется все время лежать на кровати и соблюдать постельный режим?**



Другое дело, если оказывается, что кроватка — это корабль, отправившийся в кругосветное плавание, на необитаемый остров или космическую станцию. А может, это единственное волшебное место в мире и только здесь рождаются настоящие чудеса? Несомненно, так оно и есть, утверждает педагог Марина Андросова.

В обязанности педиатра не входит разъяснение, как радостью ускорить выздоровление. Хотя именно медики утверждают: «Быстрое исцеление прежде всего зависит от настроения больного человечка». За веселыми и полезными играми и развлечениями малыш сам не заметит, как поправится. А ведь именно этого мы и хотим.

## «Лекарства» от насморка: игры при заболеваниях верхних дыхательных путей

### «Волшебный платочек»

Скрутите платок трубочкой и завяжите на конце узелок. Покажите малышу, как гусеница готовится стать бабочкой: она гордо расправила свои крылья, простите, концы носового платка. А вот бабочку увидел человечек, гуляющий по саду: крылья бабочки завяжите узелками (это теперь руки). Один узелок наденьте на указательный палец, два других — на большой и средний. Человечек обрадовался бабочке и весело захлопал в ладоши. Мимо пробежал зайчик: соберите платочек в кулак и вытяните между указательным и средним, между средним и безымянным пальцем концы материала. Если сделать ушки меньше, получится любопытная белочка. Эта игра бесконечна, и продолжение зависит от вашей фантазии. Чудесный платочек может превращаться в кого и во что угодно, а может помочь ребенку освободить носик. Зажав одну ноздрю и используя платочек, малыша легче научить сморкаться. А делать это надо обязательно, чтобы избежать отита.

Пока малышу не исполнится четыре года, не нужно рассказывать ему истории о зловредных микробах. Рассказы о том, как выгоняются плохие микробы во время сморкания, как борются доблестные таблетки с армией противников, лучше поберечь для старших детей.

Если у ребенка часто бывает насморк, то врачи отмечают расстройства носового дыхания. А у детей, дышащих ртом, очень слабые мышцы носа, носовые ходы сужены. На помощь такому карапузу могут прийти специальные игры. Они тренируют дыхательную мускулатуру, улучшают местное кровообращение, что препятствует разрастанию аденоидов. Когда носик начинает свободно дышать, проведите с малышом эти занятия: в некоторых случаях они с успехом могут заменить физиотерапию.

### «Воздушный шарик»

«Наш шарик надули, и он полетел.  
Потом укололся и похудел.  
Он лопнул и грохотом этим  
(мы так, между прочим, заметим)  
сказал всем ребятам на свете:  
«Растите здоровыми, дети!»



Эта игра также научит малыша расслаблять мышцы тела, разовьет умение реагировать на звуковой сигнал. Ребенок должен развести руки в стороны и глубоко вдохнуть носом. Затем изобразить надувание, выдыхая воздух «ф-ф-ф» и медленно соединя ладони под шариком. Теперь кроха — шарик, большой и надутый. После хлопка шарик должен лопнуть, расслабиться и стать маленьким, выдохнуть воздух. «Ш-ш-ш», — нужно произнести малышу, вытягивая губы и складывая руки на коленях. Пусть ребенок повторит это упражнение 3–4 раза.

### «Водоплавающее яйцо»

Для этого занятия потребуются:

- 2 трубочки для сока,
- 2 стакана, наполненные на треть водой,
- яйцо,
- 2–3 ст. ложки поваренной соли.

Предложите крохе устроить бурю: пусть он дует в трубочку, опущенную в воду, тренирует силу выдоха. Посоревнуйтесь с малышом, у кого буря получится сильнее. Как приз за первое место — вручите ребенку волшебное яйцо.

Яйцо будет тоже не простое, хотя и не золотое, но водоплавающее. Конечно, яйцо утонет в стакане, обратите на это внимание малыша. Но вот уже у вас под рукой волшебный порошок — соль. Стоит его насыпать в стакан (2 ст. ложки) и размешать — и яйцо уже плавает!

Кстати, если доктор рекомендовал промывать нос солевым раствором, то кроха вряд ли будет в восторге. А вот, вдыхать волшебную смесь, позволяющую становиться невесомым, уже может быть интересно. Раз яйцо было призом, сварите его и **угостите малыша на завтрак**. Вообще, если у ребенка пропадает аппетит, не заставляйте его есть, попробуйте, сделать пищу красивой и интересной. Из творога можно сделать снеговика или мышку, а на манной каше нарисовать веселое личико.

## Увлажнение и прогревание

Загадка-приз для малыша:

«От Курочки Рябы  
Для деда, для бабы,  
подарок смешной,  
сюрприз небольшой».

Если воздух в квартире слишком сухой (а такое в отапливаемых помещениях случается часто), повесьте в комнате ребенка смоченное водой полотенце. Прикрепите на него смешную рожицу из бумаги. Можно предложить ребенку самому нарисовать лицо полотенца, которое очень радо помочь больному быстрее поправиться. Чтобы маленький больной не отказывался принимать лекарства, разрешите крохе прикреплять на полотенце прищепку каждый раз, как он опустошит ложку с лекарством. Если даже это не особо помогает, то воспользуйтесь методом «трех прищепок». Как только он прикрепит три прищепки, его будет ждать сюрприз: это может быть **чтение любимой книги**, изготовление шалаша над кроватью ребенка или даже мини-спектакль с участием игрушек.



Для повышения влажности в комнате можно поставить на стол тазик с водой, запустить туда бумажные кораблики. Если у малыша нет температуры и ему рекомендовали парить ножки или ручки, такое теплое озеро как раз станет прекрасным игровым аксессуаром. Можно добавить в него отвар ромашки, эвкалипта, шалфея или масло чайного дерева — если, разумеется, у малыша нет противопоказаний.

Уговорить малыша посидеть на месте нелегко. А если насыпать в тазик морскую соль, положить игрушки и устроить **увлекательную игру**, придется, наоборот, следить, чтобы вода не остыла, и подливать теплой. Пусть малыш прижимает руками игрушки к дну тазика, чтобы они не всплывали, или пытается на ощупь определить, какую он поймал.

Для лечения горла полезно «пострелять» из игрушечного ружья: не просто игра, а терапевтическое упражнение. Для выполнения этого упражнения нужно минуты 3–4 произносить звук «д-д-д».

## Антистресс

Когда малыш долго сидит дома, он испытывает дефицит общения. Лекарство от этого — ролевые игры, например «Маляры».

Мы сегодня красим стены  
в наш любимый белый цвет,  
красим сверху, красим снизу  
— до обоев дела нет.  
Шкаф с игрушками покрасим,  
пианино и кровать.  
Где подушка, одеяло?  
Мы не будем больше спать.  
Водим кистью вправо, влево:  
словно снегом замело.  
Все вокруг на редкость бело,  
беловато и бело.

## «Маляры»

Прочитайте стихотворение (см. выше) и одновременно изображайте с ребенком движения горемаляров. Только стеной будет твердое небо, а кистью язычок. После упражнений представьте, что действительно все в комнате стало белым и сливается между собой.

Пусть кроха отвернется, например, от шкафа с игрушками и по памяти назовет предметы, которые в нем стояли, вспомнит их цвет. Старайтесь предлагать малышу больше спокойных тихих игр: речевых, **пальчиковых** или так называемых игр для сна.

Если ребенок грустит и его тяготит заболевание, предложите ему изобразить красками на листе бумаги его болезнь. Конечно, веселым рисунок не получится. Поэтому ваша задача превратить неприятное и мрачное в веселое и смешное. Можно воспользоваться яркими красками или цветочками, звездочкам, вырезанными из бумаги. Можно нарисовать несколько рисунков, сделав историю о том, как болезнь становится все меньше и меньше, и, наконец, вовсе исчезает с листа. Вот так! Поглядывая на подобную картину, и болеть не так грустно: с недугом легко справиться.

## Против страха

Читайте вместе книжки. Сейчас самое время вспомнить о докторе Айболите.

Придумывайте свои сказки по иллюстрациям. В них, конечно, все заболевшие выздоровеют, все персонажи пьют лекарства, даже горькие, и само собой разумеется, никто не будет бояться делать уколы.

Если процедуры, назначенные врачом, на ваш взгляд не понравятся малышу, займитесь спецподготовкой. Импровизированная игра на медицинскую тему будет кстати. Соберите все «заболевшие» игрушки в игрушечной поликлинике. Главным врачом назначается малыш, а его медсестрой — вы. Приготовьте игрушечный набор «Доктор» или соберите все необходимое сами: одноразовый шприц (без иголки, конечно), мерные ложечки от лекарства, небьющиеся пузырьки и флакончики, карандаш вместо градусника, вату и бинт.

Расскажите о профессии врача, о назначении каждого медицинского предмета — и можете приступать к «лечению» игрушек. Еще лучше, если пациентами клиники малыша станет папа или бабушка. Такие ролевые игры помогают преодолеть страх «белых халатов» и даже нередко боязнь уколов.

Ребенок ведь не будет прятаться, словно смешной резиновый зайчик, под подушку и не станет плакать, как плюшевый медведь. Оказалось, что звери напрасно боялись и уколы — это не особенно-то и больно. А как приятно выздороветь и снова пойти на прогулку!