

Консультация

Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей.

Цель: Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

Задачи:

1. Повысить жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы.
2. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки, улучшать лимфо- и кровообращение в легких.

Основные правила.

1. Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.
2. Концентрировать внимание на дыхательном упражнении – это увеличивает его положительное действие.
3. Дышать медленно для насыщения организма кислородом.
4. Дышать носом.

Одним из распространенных способов повышения сопротивляемости организма в детских садах используется применение точечных массажей.

Массаж рук

Цель: воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущения легкости, радости.

1. «Мыть» кисти рук, активно тереть ладонки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него.
3. Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске.
4. Растирать «мочалкой» всю руку до плеча, с силой нажимать на мышцы плеча и предплечья; «смыть водичкой мыло»: одной рукой вести вверх, затем ладонкой – вниз и «стряхнуть воду».

Массаж ушных раковин

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах.

Ребенок, сидя по-турецки, «лепит» ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона:

1. поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри, за ушами;
2. ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз);
3. нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»);
4. лепит ушки изнутри (пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений сначала по часовой, затем против часовой стрелки – ушки будут чистыми и все слышащими);
5. с усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин – проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1- 1,5 см.

Подготовила инструктор по физической культуре: Корж С.Ю.