

Консультация для родителей

Точечный массаж и дыхательная гимнастика.

Подготовила: инструктор по ФК Матвиенко Н.А.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, улучшают функционирование мозга. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, повышает сопротивляемость организма простудным и другим заболеваниям. Для того, чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их развивать.

Общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющую основную дыхательную мышцу (диафрагму), межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Но у детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому необходимы специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж — элементарный прием самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Мы используем в течение года 3 комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики, которые проводятся на каждом физкультурном занятии перед общеразвивающими упражнениями в течение трех месяцев. Специальные дыхательные упражнения лучше проводить в начале занятий, так как они требуют внимания и кроме

того, создают благоприятные условия для дальнейшей физической деятельности, положительный эмоциональный настрой.

Продолжительность каждого комплекса, состоящего из нескольких упражнений точечного массажа и дыхательной гимнастики, составляет 1-2 мин. На первых занятиях по разучиванию предлагаемых комплексов желательно, чтобы дети стояли в шеренге лицом к воспитателю, который объясняет и показывает упражнения комплекса. Так дети лучше смогут понять цель и смысл упражнений, а воспитателю удобнее будет исправлять ошибки при разучивании упражнений. Далее, разученный комплекс дети могут выполнять, стоя на своих местах, перед общеразвивающими упражнениями, в течение 2 минут. Во время выполнения комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики предметы, используемые для выполнения общеразвивающих предметов, следует положить на пол. Каждое упражнение повторяется 8-10 раз.

Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.

(для детей 3 – 5 лет)

ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС (сентябрь, октябрь, ноябрь)

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепим» уши снизу вверх
4. Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).
5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

ВТОРОЙ КОМПЛЕКС (декабрь, январь, февраль)

1. Соединить ладони вместе и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек.
Это упражнение положительно воздействует на внутренние органы.
2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать уши, чтобы не отклеились».
5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

ТРЕТИЙ КОМПЛЕКС (март, апрель, май)

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.

(для детей 5 - 7 лет)

ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС (сентябрь, октябрь, ноябрь)

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Указательными пальцами нажимать точки около ноздрей.
3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.
4. Указательными пальцами с нажимом «рисует брови».
5. Указательным и большим пальцем «лепим» уши снизу вверх.
6. Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).
7. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

ВТОРОЙ КОМПЛЕКС (декабрь, январь, февраль)

1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперек до нагрева.
Это упражнение положительно воздействует на внутренние органы.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательным пальцем массировать точку под носом.
4. Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.
5. Растирать за ушами: «примазывать уши, чтобы не отклеились».
6. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «М-м-м».
7. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с руки».

ТРЕТИЙ КОМПЛЕКС (март, апрель, май)

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки.
3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
6. Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «З-з-з». Дети должны представить, что пчелка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нужный участок тела.
7. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и привитие им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.