

# Здоровьесберегающие технологии для профилактики простудных заболеваний.



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. Необходимо научить ребенка дышать только через нос. Йоги отмечают, что дышать через рот так же неестественно, как принимать пищу через нос.

Они утверждают, что дети, которые дышат через рот, отстают в умственном развитии. Безусловно, процесс дыхания сказывается на работе мозга.

Чтобы ребенок дышал правильно, предложим ему представить воздух в виде голубого ручейка, который заполняет организм сверху донизу. Выдох должен быть длиннее, чем вдох и по возможности полным. **Дыхательная гимнастика** не только повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, от дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например частота дыхания и дыхание попеременно через правую и левую ноздри влияют на функции мозга. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека.

## Комплекс дыхательной гимнастики. ( 3-4 года)

**Цель:** восстановление правильного носового дыхания, формирование углубленного дыхания, укрепление мышц грудной клетки, пояса верхних конечностей.

1. **«Большой и маленький».** И.п.- основная стойка. На вдохе подняться на носки, тянуть поднятые руки вверх. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какой я большой»). На выдохе опуститься в исходное положение и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какой я маленький»).
2. **«Паровоз».** Ходить по группе, имитируя согнутыми руками движение паровоза, и произносить «чух - чух», двигаясь с разной скоростью, менять громкость и частоту произнесения.
3. **«Гуси летят».** Медленная ходьба, имитирующая полет. На
4. вдохе руки- крылья поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у».(8-10 раз).
5. **«Гуси».** И.П.- стоя, ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки слегка расставлены и отведены назад. На выдохе наклониться вперед; глядя вперед и вытягивая шею, произнести «ш-ш-ш». (3- 4 раза).
6. **«Часы».** И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» наклон в левую сторону до предела, чтобы правый бок растянулся как резиновый. Со звуком «так» возвращение в и.п. Глубокий вдох. После этого наклон в правую сторону.
7. **«Ходики».** И.п.- сидя по-турецки. Положив руки на затылок, со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону. Выпрямиться, сделать вдох и произнести «так» Затем сделать наклон в правую сторону.



## Комплекс дыхательной гимнастики. (5-6 лет).

### 1. «Цветок распускается».

И.п. - руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны - вдох (цветок раскрывается). Возвращение в и.п. – выдох. Медленно. 4- 6 раз.

### 2. «Поднимаем выше груз».

И.п. – основная стойка, руки опущены вниз, впереди, сжаты в кулаках. Медленно поднять руки до уровня грудной клетки - вдох. Возвращение в и.п. - выдох. 6-8 раз.

### 3. «Грибок».

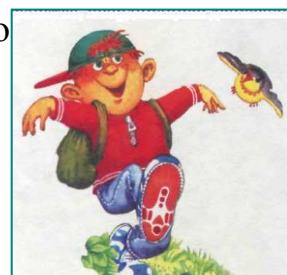
И.п. – глубокий присед, руки обхватывают колени (грибок маленький). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, голову немного назад - вдох (грибок вырос). 6-8 раз.

### 4. «Здравствуй, солнышко!»

И.п. - ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу

5. «Аист». На выдохе поднять руки в стороны, ногу, согнутую в колене, гордо вынести вперед, зафиксировать состояние. Сделать на выдохе шаг, опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

6. «Лотос». Сидя по- турецки, плечи слегка отведены назад, кисти рук лежат тыльной стороне ладоней на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом.



## Комплекс оздоровительных упражнений для горла

**Цель:** Специальный массаж лица, горла является профилактическим средством, и он особенно нужен для скорейшей победы над инфекцией. Снимая с помощью массажа лица и горла отек слизистой носоглотки, освобождая придаточные пазухи носа от патологического содержимого, создаем все условия для предупреждения заболевания нижележащих отделов дыхательной системы.

«**Лошадка**». Вспомните, как звучит по мостовой цоканье копыт лошадки, катающей на своей спине веселых ребятшек. Цокаем языком то громче, то тише, то быстрее, то медленнее.

«**Змеиный язычок**». Представим, что длинный змеиный язычок пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз).

«**Зевота**». Сидя, удобно расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-хо-хо-о-о», позевать (5-6 раз).

«**Веселые плакальщики**». Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30 - 40 сек).

«**Смешинка**». Попала смешинка в рот и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались «хохотальные» звуки «ха-ха-ха, гы-гы-гы», а, нажав на хохотальную точку на кончике носа и посмотрев в зеркало, можно смеяться так, словно перед вами самый веселый клоун в мире.

«**Трактор**». Воспроизведение звука мотора трактора. Энергично произносить «д-т-д-т», меняя громкость и длительность.



«Стрельба». Представьте, что мы на стрельбище, стреляем из воображаемого пистолета. Высуну язык, энергично произнести звук «К-г-к-г».

«Гудок парохода». Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 сек, с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «У-у-у». Выдох удлинен.



«Ворона». Села ворона на забор и то вверх поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно. Дети произносят протяжно звук «ка-а-а-аар» (5-6 раз). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (5-6 раз).

## ***Самомассаж для профилактики ангины и ОРЗ.***

Кроме специальных упражнений необходимо освоить элементы самомассажа. Специальный массаж лица, горла является профилактическим средством, и он особенно нужен для скорейшей победы над инфекцией. Снимая с помощью массажа лица и горла отек слизистой носоглотки, освобождая придаточные пазухи носа от патологического содержимого, создаем все условия для предупреждения заболевания нижележащих отделов дыхательной системы. Средствами физической культуры можно победить инфекцию, не применяя лекарств.

1. Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице - вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз).
2. Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем - через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
4. При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.
5. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу» и «г-м-м-м».
6. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос (3-4 раза).
7. Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка, беззвучно произнести звук «а-а-а» (5-6 раз).
8. Полоскание горла 1,5% раствором морской соли.

### **Точечный самомассаж лица.**

**Цель:** предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица, улучшение кровообращения слизистых оболочек носа и гайморовой полости.

1. Поглаживаем лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивая по коже, словно уплотняя ее, чтобы она была упругой.
2. Надавливаем пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.
3. С усилием, надавливая, рисуем красивый изгиб бровей, затем щипками лепим густые брови от переносицы к вискам.

4. Мягко и нежно лепим глаза, , надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

5. Надавливая на крылья носа ведем пальчиками от переносицы к носовым пазухам, подергиваем себя занос и представляем , какой красивый нос для Буратино у нас получился.

### ***Игры, которые лечат.***

Однако психика ребенка, особенно в раннем возрасте устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие – либо, даже самые полезные упражнения. Ребенку должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Именно поэтому родителям рекомендуется использовать измененные в виде игры упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний.

Именно радость и эмоциональный подъем, а не только удовлетворение от правильно сделанных движений соответствуют потребностям растущего организма в движении. В результате используемых лечебных игр мы не только лечим и укрепляем детей, но и способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движения, ловкости, меткости.

#### **«Пастушок дудит в рожок».**

Попросите ребенка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Необходимо показать, что необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок. Можно устроить семейные соревнования: побеждает тот, кто продудит громче и дольше всех.



#### **«Король ветров».**

Двое детей (или родитель с ребенком) дуют на вертушку (чья вертушка дольше крутится, тот и победил) или на подвешенные воздушные шары (чей шарик отлетит выше, то и победил). Главное условие - правильно дуть: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот.

#### **«Бульканье».**

Перед ребенком на столике стоит бутылочка с водой и соломинкой. Покажите малышу 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. У кого получилось побулькать дольше всех, побеждает.

#### **«Игра в снежки».**



Двое детей (или родитель с ребенком) сидят друг напротив друга. Перед ними лежат комочки ваты или скотманной салфетки. Посредине стола разделительная полоса. По команде дети дуют на комочки (необходимо следит за правильность вдохов и выдохов). У кого осталось больше комочков, тот и проиграл.