Школа для родителей «Оздоровительно-развивающие игры для часто болеющих детей»

Цель проведения мастер-класса – применение игр и упражнений в домашних условиях, направленных на профилактику простудных заболеваний, формирование у детей потребности в ежедневной двигательной деятельности, оздоровление организма с помощью массажа и самомассажа, дыхательной гимнастики.

А сейчас я хочу более подробно остановиться на играх, которые вы можете также проводить дома с той целью, чтобы работа, осуществляемая нами в детском саду велась систематически, целенаправлено, т. к. от того, как мы с вами, а больше, вы, уважаемые родители, отнесетесь к профилактике простудных заболеваний, будет зависеть здоровье ваших детей.

Одним из простых и доступных способов предупреждения простудных заболеваний у детей является дыхательная гимнастика, т. к способствует лечению заболеваний верхних дыхательных путей (насморк, ларингит, фарингит, бронхит, бронхиальной астмы, неврозов.

Отрабатывая правильное дыхание придерживайтесь следующих рекомендаций:

• почистить нос

• вдох через нос, выдох осуществляется ртом;

• выдох может быть продолжительный и плавный, либо равные по продолжительности; предметы предлагаемые ребенку для поддувания, должны находиться на уровне рта ребенка;

• не поднимать плечи;

• не надувать щеки при выдохе;

• упражнение на развитие дыхания повторить 3-5 раз;

• помещение предварительно проветрить перед проведением дыхательной гимнастики.

Выполним упражнение “Дышим по-разному”. Исходное положение –сидя на стуле прямо или стоя:

1. Вдох и выдох через нос *(вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный)*.

2. Вдох через нос, выдох через рот.

3. Вдох через рот, выдох через нос.

4. Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую *(попеременно)*.

5. Вдох через одну половину носа, выдох через другую *(попеременно)*.

6. Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.

7. Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.

8. Вдох через нос, выдох через нос толчками.

Дыхательная гимнастика с помощью тренажеров.

Дыхательная гимнастика *«Сдуй пчелку»*

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот.

Дыхательная гимнастика *«Остудим чай», «Сдуй листочки с дерева», «Салюты»*.

«Воздушный футбол

Из неглубокой коробки *(например, из-под конфет)* делается футбольное поле. Половинки "киндер-сюрприза" выполняют роль ворот. Футбольный мяч – бусинка или горошина.

Использование: играют двое, дуют на "мяч" через тонкую трубочку, пытаясь тем самым забить гол в ворота соперника.

Цель: формирование навыков правильного дыхания.

«Дуйбол».

Цель: Загнать шарик в воротики.

«Ветерок в бутылке».

В пластиковой бутылке проделываются дырочки. Внутрь насыпаются конфетти, мелко нарезанный пенопласт, фольга, бумага. В отверстие в пробке вставляется дыхательная трубка.

Использование: упражнение на дыхание - дуть в трубочку, вставленную в пробку.

Цель: развитие органов дыхания.

(Предложить родителям и детям позаниматься на тренажерах)

Следующий вид дыхательной гимнастики по методике А. Н. Стрельниковой - комплекс упражнений дыхательной системы, основанный на форсированном вдохе через нос. Одними из достоинств этой методики являются ее доступность и простота. Вы сможете овладеть ей, даже не выходя из дома.

Правила гимнастики

Для того, чтобы приступить к выполнению дыхательных упражнений Стрельниковой, вам следует обратить внимание на следующие правила.

• Научитесь *«принюхиваться»*. Для этого, как можно активнее втягивайте воздух через нос. Резкий и энергичный вдох – основа методики.

• Делайте произвольный выдох. Не затрачивайте дополнительных усилий для вывода отработанного кислорода. Постарайтесь делать выдох через рот и воспринимайте его как неотъемлемую составляющую вдоха.

• Выполняйте упражнения под счет. Это позволит держать ритм и правильно выполнять требующиеся элементы.

• Делайте одновременно вдох и выполняемое движение.

• Количество повторений упражнения должно быть кратно 4.

Упражнение *«Ладошки»*

1. Поверните ладони от себя и согните их в локтях так, что они были направлены строго вниз.

2. Начинайте делать резкие, шумные вдохи, сжимая при этом ладошки в кулачки (иногда данное упражнение так и называют - *«кулачки»*).

3. Делайте подряд 8 вдохов, а затем выдыхайте. Отдохните 3-4 секунды и начинайте новую серию.

Выполните 4 по 8 раз=32 .

Упражнение *«Погончики»*

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.

2. Расслабьте плечи, поднимите голову. Поставьте руки на уровне пояса, сжав их в кулаки.

3. На вдохе резко опустите руки вниз к полу. Отожмите кулаки и растопырьте пальцы. В этот момент мышцы предплечья, кистей и плеч должны быть напряжены.

4. Делайте вдох на 8 счетов *(1 серия)*

5. Вернитесь в исходное положение, медленно выдыхая. 3-4 секунды отдохните.

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок **оздоровится**, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

Массаж – способ саморегуляции организма, один из способов регулирования кровотока.

А сейчас предлагаю родителям и детям сделать массаж спины, который называется *«Дождик»*.

1. Все движения выполняются сверху вниз

2. Можно лежать, можно стоять.

3. Мама или папа сделает массаж ребенку, а ребенок маме или папе.

Стихи Движения

Дождик бегает по крыше -

Бом! Бом! Бом! Похлопывание ладошками по спине сверху вниз

По веселой звонкой крыше-
Бом! Бом! Бом! Постукивают пальчиками.
Дома, дома посидите –
Бом! Бом! Бом! Легко постукивают кулачками
Никуда не выходите –
Бом! Бом! Бом! Растирают ребрами ладоней *(пилят)*
Почитайте, поиграйте
Бом! Бом! Бом! Положить ладони на плечи и разминать пальцами его плечи.
А уйду – тогда гуляйте…
Бом! Бом! Бом! Поглаживать спину мягкими движениями ладоней.

А еще массаж можно делать не только руками, но и массажными мячами**.** Родители и дети становятся в пары. Сначала один рисует на спине буквы, другой отгадывает. Затем они меняются местами.

Массажный шарик с шипами - колючие шарики. Стимуляция массажерами точек эффективно лечит многие заболевания**,** стимулирует работу всех внутренних органов. Массаж кистей и заменяет общий массаж тела, способствует повышению тонуса, работоспособности, оказывает общее профилактическое действие.

Принципы

Каждому органу соответствует или точка на ладони или на ступне. Самолечение стимуляторами основано на утверждении, что воздействие на “точку соответствия” равносильно воздействию на больной орган.

Систем соответствия несколько. Основная “представляет” человеческое тело на поверхности всей ладони. Большой палец соответствует голове и шее, средний и безымянный - ногам, указательный и мизинец - рукам. Ладонь делится на два сектора, соответствующие органам, расположенным выше диафрагмы *(ближе к большому пальцу)* и ниже диафрагмы *(ближе к остальным пальцам)*. Тыльная сторона - затылок, позвоночник, почки.

Массажный шарик с шипами “Шар массажный с шипами” - колючие шарики. Используются для лечения по основной системе соответствия. Массирование определенных участков ладони способствует лечению внутренних органов. Можно просто перекатывать шарик в руках, нормализуя работу организма в целом.

Что касается лечения цветом, то шарик так же оказывает воздействие. Выбор цвета обычно происходит интуитивно, по принципу “какой больше понравится”.

Противопоказаний к самолечению стимуляторами такими как шарик, не существует, тем **более** и навредить себе человек таким образом не может.

Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.

Помните: СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - ЗАЛОГ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.