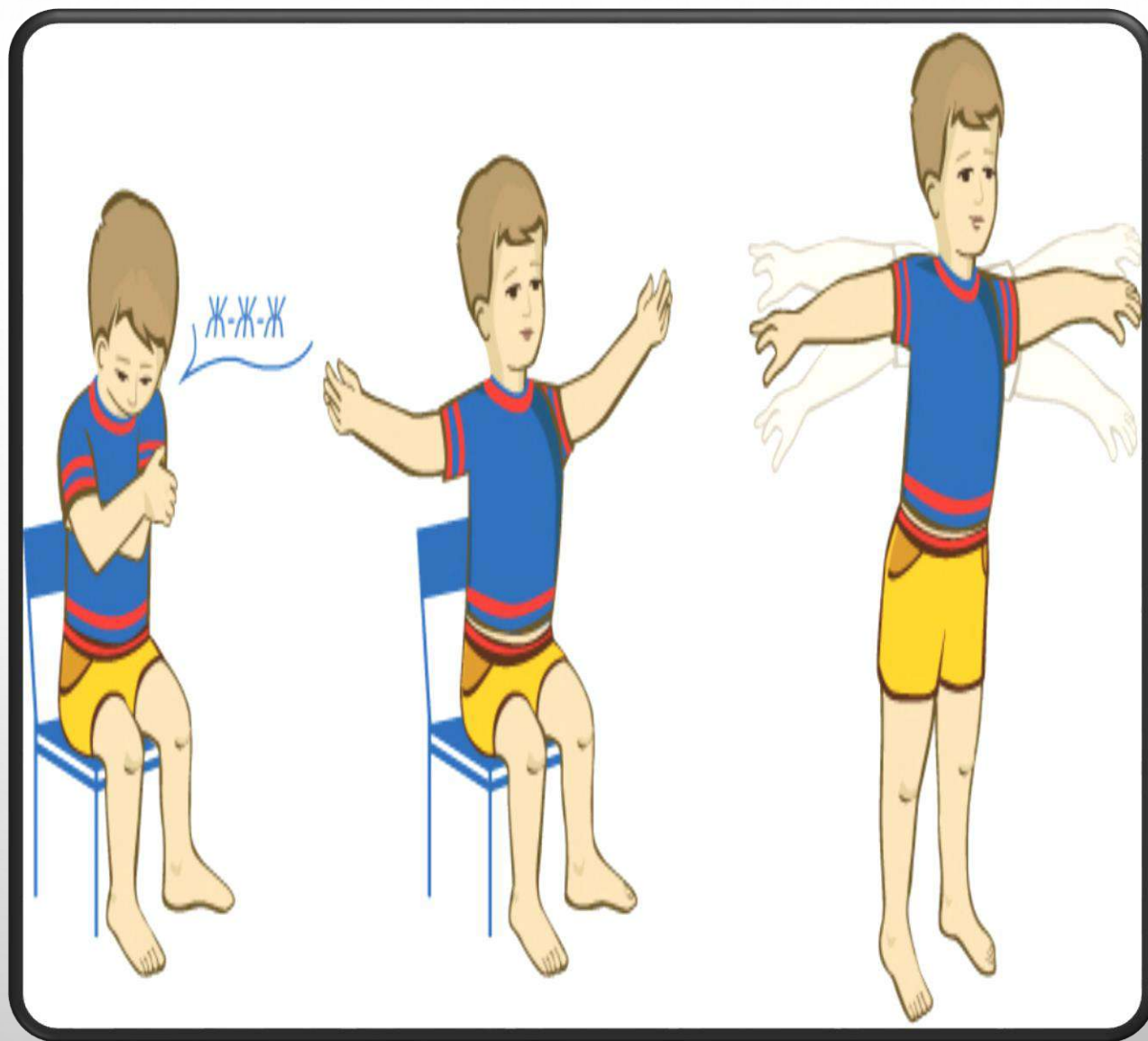


МБДОУ ЦРР- «ДЕТСКИЙ САД №116»

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА, ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

СОСТАВИЛА:  
МАСЛОВА Т.К.



*Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно.*

*Н. М. Амосов*



**Дыхательная гимнастика** — это природный способ воздействовать на организм с целью его оздоровления. Дыхание и есть основа человеческой жизни, поэтому научиться правильно дышать и применять **дыхательную функцию** — значит обеспечить себе здоровую жизнь.





Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Ещё древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека.

От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга.

Легкие являются органом не только дыхания, но и выделения, регуляции температуры тела. Они также принимают участие в выработке физиологически активных веществ, участвующих в процессе свёртывания крови, обмена белков, жиров и углеводов.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей и как важно к решению этой задачи подойти обдуманно и ответственно.





При разработке комплексов дыхательной гимнастики необходимо учитывать:

- эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;
- доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;
- степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов лёгких, развитие верхних дыхательных путей.

С целью систематического использования дыхательных упражнений они должны включаться в комплексы оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий.



Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Дыхательной гимнастикой можно начинать заниматься с детьми, достигшими возраста 4-5 лет.



Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения. В настоящее время отмечается увеличение детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, снижением сопротивляемости организма.

Проблема воспитания здорового ребенка, стоящая перед нами, была и остается наиболее актуальной, и в связи с этим возникает необходимость поисков эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

Сейчас существует много здоровьесберегающих технологий. Наряду с общепринятыми мероприятиями (утренняя зарядка, физическая деятельность, прогулки, закаливание после дневного сна) эффективной профилактикой снижения заболеваемости детей, является дыхательная гимнастика.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма и имеет ряд преимуществ. Она основана на носовом дыхании. Не случайно поэтому, йоги предупреждают: если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития, т.к. носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящиеся в носоглотке. И наша задача научиться и научить детей правильно дышать. При правильном выполнении упражнений, дыхательная гимнастика приятна и приносит удовольствие.



От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их развивать. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому необходимы специальные дыхательные упражнения.

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 5 ЛЕТ (МЕТОДИКА А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ)



Комплекс Стрельниковой улучшает состояние организма, тонизирует, помогает восстановиться после стрессов, операций, заболеваний сердца, потерять лишний вес, решить проблемы с речью.



- **«Маятник»**

Исходное положение: стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз.

Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышный (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1-2 вдоха в секунду.

Повторить 10-20 раз.

Указанные упражнения выполнять с коротким вдохом: не стараться набрать как можно больше воздуха, а наоборот – делать вдох по объему меньше, чем возможно. Обязательно не помогать выдоху. Руки не уводить далеко от тела.

- **«Разминка».**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу.

Присесть, скрестить руки навстречу друг другу, вдох носом — активный, быстрый, ясно слышимый.

Вернуться в исходное положение. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием.

Повторить упражнение подряд восемь раз без пауз. Темп 1-2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично.

Повторить 10-20 раз.

- **«Наклоны». Часть первая**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»).

Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом — быстрый, ясно слышимый.

Вернуться в исходное положение не полностью — и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп – 1-2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

- **«Наклоны». Часть вторая.**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом – быстрый, активный, ясно слышимый, но не шумный. Вернуться в исходное положение не полностью – и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп – 1–2 вдоха в секунду, движения ритмичные. Повторить 10-20 раз.





Уберечь ребенка от вредных факторов окружающей среды получается не всегда, поэтому важно не «спрятать» его от внешних угроз, а научить защищаться. Дыхательная гимнастика – один из способов защиты детского организма. Постоянные занятия помогут ребенку легче справиться с вирусными заболеваниями и не растрачивать драгоценное детство на грипп и ОРВИ.



Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний. Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за своё здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Продолжительность каждого комплекса составляет 1-2 минуты. Каждое упражнение выполняется 8-10 раз. Выполняя оздоровительный комплекс хотя бы раз в день, Вы непременно получите положительный результат!



**Для детей 5-7 лет.**

**Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь):**

1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.
2. Указательными пальцами нажимать на точки около ноздрей.
3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней» перегородку носа.
4. Указательными пальцами с нажимом рисуем брови.
5. Указательным и большим пальцами «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, медленный выдох через рот.


**Второй комплекс** (декабрь, январь, февраль):

1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперёк 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-м».
7. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку».



**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 «Весёлая пчёлка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «з-з-з». Ребёнок должен представить, что пчёлка села на руку, на ногу, на нос. Помочь ребёнку направить внимание на нужный участок тела.
7. Несколько раз зевнуть и потянуться.



В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.





«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Выполнять массажные движения следует от периферии к центру. Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполняют по показу



**« Утка и кот »**

**Массаж биологически активных зон для профилактики  
простудных заболеваний**

**А уточки, а уточки**

**Все топают по улочке.**

**Идут себе вразвалочку**

**И крякают считалочку.**

**Утка крякает, зовет Поглаживать шею ладонями сверху**

**Всех утят с собою, вниз.**

**А за ними кот идет, Указательными пальцами растирать**

**Словно к водопою. крылья носа.**

**У кота хитрющий вид, Пальцами поглаживать лоб от  
середины**

**Их поймать мечтает! к вискам.**

**Не смотри ты на утят- Раздвинуть указательный и средний**

**Не умеешь плавать! пальцы, сделать «вилочку» и  
массировать**

**точки около уха.**

## «Дождик»

**Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)**

**Дождик бегаёт по крыше-** Встать друг за другом «паровозиком»

**Бом! Бом! Бом!** и похлопывать друг друга по спине.

**По веселой звонкой крыше-**

**Бом! Бом! Бом!**

**Дома, дома посидите-** Постукивание пальчиками.

**Бом! Бом! Бом!**

**Никуда не выходите-**

**Бом! Бом! Бом!**

**Почитайте, поиграйте-** Поколачивание кулачками.

**Бом! Бом! Бом!**

**А уйду-тогда гуляйте-**

**Бом! Бом! Бом!**

**Дождик бегаёт по крыше-** Поглаживание ладошками.

**Бом! Бом! Бом!**

**По веселой звонкой крыше-**

**Бом! Бом! Бом!**

**«Чтобы не зевать от скуки»**

**Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова**

**Чтобы не зевать от скуки, Постучим и тут, и там,  
Встали и потерли руки, И немного по бокам.**

**А потом ладошкой в лоб Не скучать и не лениться!**

**Хлоп-хлоп-хлоп. Перешли на поясницу.**

**Щеки заскучали тоже? Чуть нагнулись, ровно дышим,**

**Мы и их похлопать можем. Хлопаем как можно выше.**

**Ну-ка дружно, не зевать:**

**Раз-два-три-четыре-пять. *Муз. рук-тель показывает ежика.***

**Вот и шея. Ну-ка, живо**

**Переходим на загривок. По сухой лесной дорожке-**

**Топ-топ-топ-топочут ножки.**

**А теперь уже, гляди, Ходит-бродит вдоль дорожек**

**Добрались и до груди. Весь в иголках серый ежик.**

**Постучим по ней на славу:**

**Сверху, снизу, слева, справа. (вставка про ежика для сказки**

**«Рукавичка»)**



## «Летели утки»

**Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.**

**Летели утки** Слегка касаясь пальцами,  
**Над лесной опушкой,** провести по лбу 6 раз  
**Задели ели** Слегка касаясь пальцами,  
**Самую макушку,** провести по щекам 6 раз  
**И долго елка** Указательными пальцами  
**Ветками качала...** массировать крылья носа  
по кругу от себя

## « Гусь »

**Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев**

**Где ладошка? Тут? Тут!** Показывают правую ладошку.  
**На ладошке пруд? Пруд!** Гладят левой ладонью правую.  
**Палец большой-** Поочередно массируют  
**Это гусь молодой,** каждый палец.  
**Указательный-поймал,**  
**Средний-гуся ощипал,**  
**Безымянный-суп варил,**  
**А мизинец-печь топил.**  
**Полетел гусь в рот,** Машут кистями, двумя ладонями,  
**А оттуда в живот.** прикасаются ко рту, потом к животу  
**Вот!** Вытягивают ладошки вперед.

## **« Наши ушки »**

**Дети выполняют массаж ушей.**

- 1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза); Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».**
- 2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, при-жать, резко отпустить.** (Способствует улучшению самочувствия всего организма)
- 3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз.** (Полезно при закаливании горла и полости рта)
- 4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавлив-ать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд.** (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)
- 5. Растирание ушей ладонями.**

## « Кто пасется на лугу »

### Дети выполняют массаж спины

**Далеко, далеко** Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впереди стоящего ребенка и похлопать по плечам.

**На лугу пасутся** Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впереди стоящего.

**Ко...** Покачать плечами вперед-назад.

**-Козы?** Наклонить голову вперед

**Нет, не козы!** Покачать головой вправо-влево.

**Далеко, далеко** Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплета

**На лугу пасутся**

**Ко...Кони? Нет, не кони!**

**Далеко, далеко** Опять повернуться на 180 и повторить те же движения

**На лугу пасутся**

**Ко...Коровы?** Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе

**Правильно, коровы!**

**Пейте, дети, молоко,** Постепенно присесть. На последний слог быстро встать

**Будете здоровы!** и поднять руки вверх.





## **« Пирогы »**

**Дети выполняют самомассаж тела**  
**За стеклянными дверями** Выполнять  
хлопки правой ладонью  
по левой руке от кисти к плечу.  
**Ходит мишка с пирогами** То же по  
правой руке  
**Здравствуй, Мишенька-дружок,** Хлопки  
по груди  
**Сколько стоит пирожок?** Хлопки по  
бокам  
**Пирожок-то стоит три,** Хлопки по  
пояснице  
**А готовить будешь ты!** Хлопки по ногам  
сверху вниз  
**Напекли мы пирогов,** Выполнять  
последовательное погла-  
**К празднику наш стол готов!** живание  
рук, корпуса, ног

## **« Жарче, дырчатая тучка »**

**Дети выполняют самомассаж**  
**Жарче, дырчатая тучка,** Растереть ладошки.  
**Поливай водичкой ручки,**  
**Плечики и локоточки,** Постукивать пальцами по  
плечам,  
**Пальчики и ноготочки,** локоткам, кистям, затылку,  
вис-  
**Мой затылочек, височки,** кам, подбородку, щекам.  
**Подбородочек и щечки!**  
**Трем мочалкою коленочки,** Растереть ладонями  
колени,  
**Щеточкой трем хорошенечко** ступни и пальцы ног.  
**Пяточки, ступни и пальчики...**  
**Чисто-чисто моем мальчика!**  
**Чисто-чисто моем девочку,**  
**Нашу девочку-припевочку!**

## « Белый мельник »

### Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

**Белый-белый мельник** Провести пальцами по лбу от середины

**Сел на облака.** к вискам.

**Из мешка посыпалась** Легко постучать пальцами по вискам

**Белая мука.**

**Радуются дети,** Сжав руки в кулаки, возвышениями

**Лепят колобки.** больших пальцев быстро растереть крылья носа.

**Заплясали санки,** Раздвинув указательный и средний

**Лыжи и коньки.** пальцы, массировать точки перед собой и за ушными раковинами.

## « Вот какая борода »

### Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

**Да – да – да – есть у деда борода.** Потереть ладони друг о друга

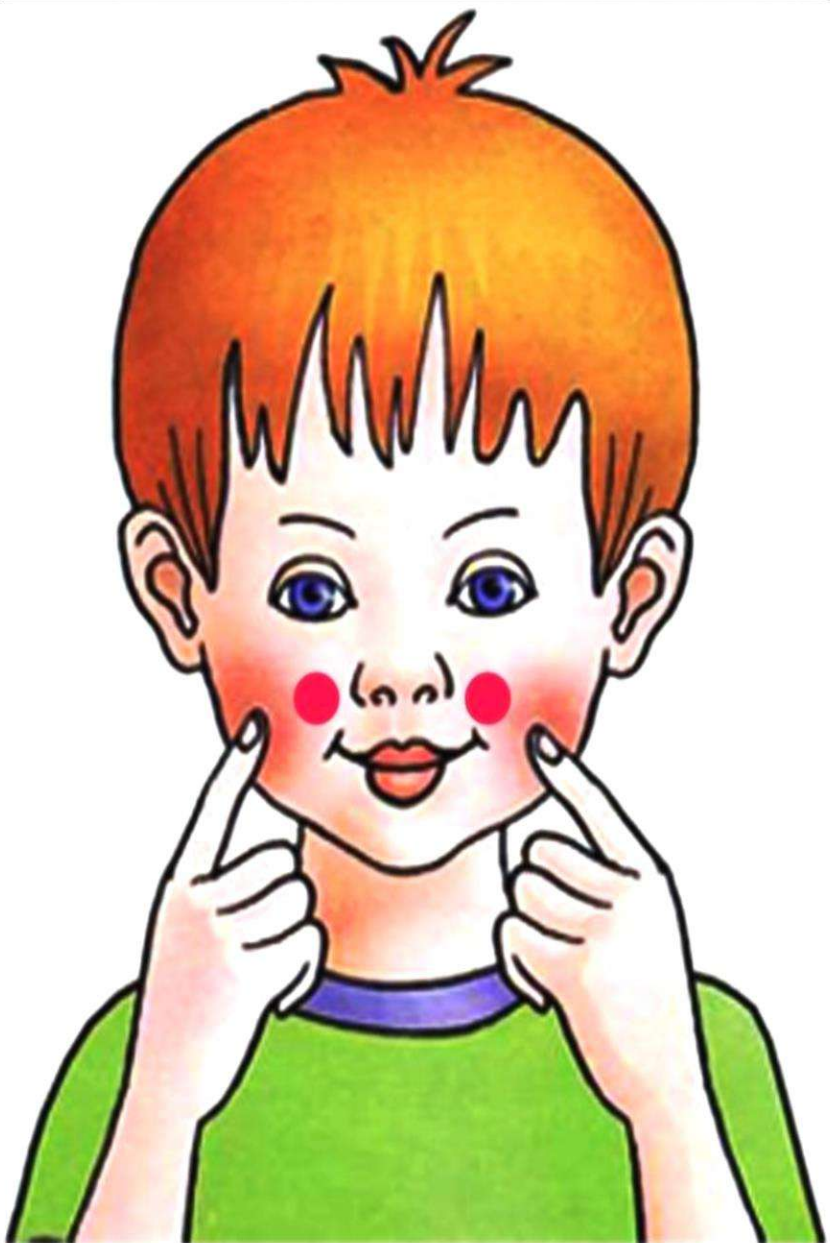
**Де – де – де – есть сединки в бороде.** Руками провести по шее от затылка до яремной ямки.

**Ду – ду – ду – расчеши бороду.** Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз

**Да – да – да – надоела борода.** Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа

**Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.** Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.

**Ды – ды – ды – больше нет бороды.** Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу



**Точечный массаж** — один из самых древних методов лечения. Это очень полезная процедура, ведь благодаря воздействию на определенные точки на теле можно изменить состояние здоровья малыша и предотвратить развитие многих заболеваний, остановить болезнь и укрепить иммунитет. **Точечный массаж** детям родители могут делать самостоятельно, начиная с самых первых дней жизни. В настоящее время **точечный массаж для детей** в детском саду становится методикой, которая приобретает огромную популярность. Одним из достоинств **точечного массажа является то**, что методика его проведения довольно проста, он не требует дополнительного оборудования и дорогостоящих приборов.

Упражнения **точечного массажа учат детей** сознательно заботиться о своём здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

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

**Точечный массаж для детей** в детском саду - это возможность привить крохе привычку правильного досуга, которые способствует развитию, как речевых навыков, так и разработке мускулатуры.





**Точечный массаж для дошкольников** проводится с использованием большого и указательного пальца, которыми надавливают или совершают круговые движения на точки, ответственные за состояние тех или иных органов или систем организма. Длится он всего 2—3 минуты и хорошо воспринимается ребенком. Основные точки находятся на ладонях и стопах человека, плечах и лопатках, голенях и коленях

## Основные условия проведения самомассажа для детей:

- Не применять слишком активную силу во время надавливания на указанные точки;
- Движения должны быть плавными, массирующими.
- Начинать следует с поглаживания, затем переходить к растиранию.

Точечный массаж для дошкольников проводится с использованием большого и указательного пальца, которыми надавливают или совершают круговые движения на точки.

Длится он всего 3-5 минут и хорошо воспринимается ребенком. Данная методика в нашей группе проводится регулярно во время игр или после сна. При проведении точечного массажа использую художественное слово (проговаривание стихов). Это вызывает массу положительных эмоций.

Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и является профилактикой простудных заболеваний. Цель комплекса массажа заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышением жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они могут помочь себе улучшить свое самочувствие.



Точечный самомассаж лица для детей способствует не только предотвращению простудных заболеваний, но и позволяет научиться управлять мимикой лица.

• Поглаживание лба, щек, крыльев носа от центра к вискам, мягкое постукивание по коже.

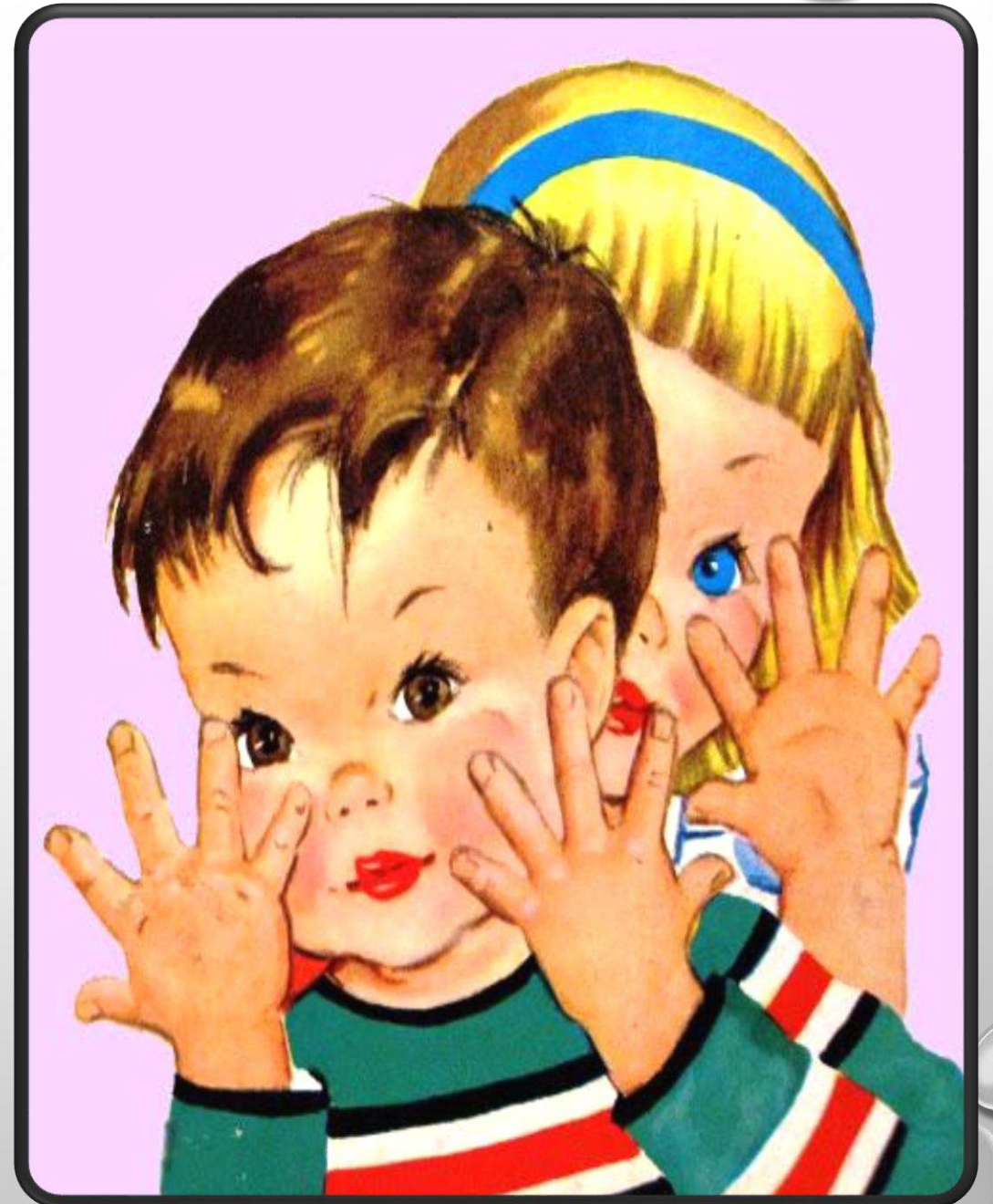
• Указательными пальчиками надавливание на переносицу и точки над бровями с вращательными движениями по часовой стрелке, затем против нее.

Средними пальчиками поглаживание под глазами по направлению от внешнего уголка к внутреннему

Самомассаж для лица и шеи у детей способствует расслаблению мышц.

• Поглаживание шеи по направлению к области подбородка.

• Похлопывание подбородка тыльной стороной кисти.







1. Голова и зубы

2. Нос

3. Легкие

4. Солнечное сплетение

5. Верхняя часть живота

6. Нижняя часть живота

7. Спина



***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***

