

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города  
Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»

**Комплекс  
здоровьесберегающих технологий  
для детей дошкольного возраста**

## **Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей**

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

**Задачи.** Повысить жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы. 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.

### **КОМПЛЕКС 1**

1. Погладить крылья носа от кончика к переносице - вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз).
2. Сделать восемь-десять вдохов и выдохов сначала через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
4. При выдохе 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 (*три-четыре 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-процентным раствором морской соли.

## КОМПЛЕКС 2

1. *«Трактор»*. Воспроизведение звучания мотора трактора. Энергично произносить «д-т-д-т», меняя громкость и длительность (произнесение этих звуков укрепляет мышцы языка).

2. *«Стрельба»*. Представить, что мы находимся в тире и стреляем из пистолета. Высунув язык, энергично произнести «к-г-к-г» (укрепляются мышцы глотки).

3. *«Фейерверк»*. Представить, как мы в новогоднюю ночь стреляем из хлопушки и разноцветные огни фейерверком рассыпаются в воздухе. Энергично произнести «п-б-п-б» (укрепляются мышцы губ).

4. *«Соня»*. Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снижает стрессовые состояния).

5. *«Гудок парохода»*. Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).

6. *«Упрямый ослик»*. Дети делятся на «осликов» и «погонщиков». Ослики весело бегут, но вдруг останавливаются - не хотят идти дальше. Погонщики уговаривают осликов, но те начинают кричать: «И-а, й-а». «Что ты хочешь, мой милый И-а? Сена, лепешек или молока?» - обращается погонщик к ослику. Ослик, получив желаемое, прекращает кричать. (Звук «й» укрепляет связки гортани, упражнение, кстати, очень эффективно воздействует на взрослых людей, страдающих храпом.)

7. *«Плакса»*. Один ребенок имитирует плач со звуком «ы-ы-ы», другой обращается к нему со словами:

Что ты плачешь - «ы» да «ы»?

Слезы поскорей утри.

Будем мы с тобой играть,

Песни петь и танцевать.

После этого плакса перестает плакать, и дети пляшут (звук «ы» снимает усталость

головного мозга).

### Комплекс №3

**1. «Большой и маленький».** *И.п.*- основная стойка. На вдохе подняться на носки, тянуть вверх руки. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какой я большой!»). На выдохе опуститься в и.п. и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какой я маленький!»).

**2. «Паровоз».** Ходить по комнате, согнутыми руками имитируя движение колес паровоза, и произносить: «Чух-чух». Двигаясь с разной скоростью, менять громкость и частоту произношения.

**3. «Аист».** *И.п.*- основная стойка. На выдохе поднять руки в стороны, ногу, согнутую в колене, горделиво вынести вперед, зафиксировать состояние. Сделать на выдохе шаг, опустить ногу и руки, произнося: «Ш-ш-ш» (*шесть- семь раз*).

**4. «Дровосек».** *И.п.*- основная стойка. На выдохе руки складывают топориком и поднимают вверх. Резко, словно под тяжестью, вытянутые руки опустить, наклониться, позволяя рукам прорезать пространство между ног, произнести «бах» (*пять-восемь раз*).

**5. «Гуси летят».** Медленная ходьба, имитирующая полет: на вдохе руки- крылья поднимать, на выдохе опускать, произнося: «Г-у-у» (*восемь-десять раз*).

**6. «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 «бах» (*пять-восемь раз*).

**7. «Часы».** *И.п.* - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со словом «тик» наклониться влево до предела, чтобы правый бок растянулся, как резиновый. Со словом «так» вернуться в и.п., сделать глубокий вдох, затем то же вправо.

**8. «Часы».** *И.п.* - сидя по-турецки. Положив руки на затылок, произнести «тик», выдохнуть и наклониться влево. Выпрямиться, сделать вдох и произнести «так». Затем наклониться вправо.

### КОМПЛЕКС 4

**1. «Погреемся».** *И.п.* - стоя, ноги вместе, руки в стороны. Быстро скрестить руки перед грудью, произнося: «У-х-х! У-х-х!»; вернуться в и.п. (*восемь-десять раз*).

**2. «Мельница».** *И.п.* - стоя, ноги вместе, руки вверху, чуть шире плеч. Медленно вращать прямыми руками, произнося: «Ж-р-р»; с увеличением темпа движения увеличивается и скорость произношения. Вернуться в и.п. (*шесть-семь раз*).

**3. «Конькобежец».** *И.п.* - стоя, ноги вместе, руки в замке за спиной, туловище слегка наклонено вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибать то левую, то правую ногу; при этом всем телом разворачиваться в сторону согнутой ноги и произносить звук движущихся коньков: «К-р-р» (*пять-шесть раз*).

**4. «Сердитый ежик».** *И.п.* - стоя, ноги на ширине плеч. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубочек. Наклониться как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову опустить, имитируя рассерженного ежа («П-ф-ф-ф», затем «Ф-ф-р») (*три - пять раз*).

**5. «Лягушонок».** *И.п.* - стоя, ноги вместе. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки, а в перерыве квакает. Слегка присесть, вдохнув оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдох! протяжно произнести: «К-в-а-а-к».

**6. «В лесу».** *И.п.* - основная стойка. Представить, что заблудился в густом лесу и пытаешься докричаться до товарищей. Сделав вдох, на выдохе с различным! интонациями прокричать: «А-у-у».

**7. «Веселая пчелка».** Вдох свободный. На выдохе произнести звук «з-з-з»: Представить, что пчелка села на нос, руку, ногу (звук и взгляд направлять на пчелку).

**8. «Великан и карлик».** Встать прямо, поднять руки, потянуться насколько во; можно, сделать глубокий вдох; опустить корпус вперед-вниз, согнув ноги в колени; расслабленно опустить руки до самого пола, сделать глубокий выдох; сесть, скрестив ноги по-турецки, положить руки на затылок, спину выпрямить; откинув ГОЛОЕ назад, сделать глубокий вдох, затем наклонить верхнюю часть тела вперед, сделать выдох; сесть, сложив ступня к ступне, руки на коленях; раздвинутые колени прижаты к полу; на выдохе набрать полную грудь воздуха, гордо выпрямить плеч высоко поднять голову; на выдохе опуститься вниз, головой касаясь ступней ног.

## КОМПЛЕКС 5

**1. «Поиграй на трубе».** *И.п.* - стоя прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой (как бы держат трубу). Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и приговаривать: «Ту! Ту! Ту!» (*15-20 секунд*).

**2. «Косарь».** *И.п.* - стоя прямо, ноги врозь, слегка согнутые руки подняты вперед, пальцы сжаты в кулаки. Подражая движениям косаря, поворачиваться направо и налево, делая широкие размашистые движения руками, и произносить: «Ж-у-х! Ж-у-х! Ж-у-х!». Выполнять в среднем темпе (*пять-восемь раз*).

**3. «Дровосек».** *И.п.* - стоя прямо, широко расставить ноги, руки поднять, пальцы сцепить над головой. Быстро наклониться вперед, опуская руки между ногами (*пять - восемь раз*).

**4. «Лови комара».** *И.п.* - стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой, произнося: «З-з-з-з! З-з- з-з!» (*четыре-пять раз*).

**5. «Помаши крыльями, как пестух».** *И.п.* - то же. На вдох поднять руки в стороны, на выдох хлопать руками по бедрам, произнося: «Ку-ка-ре-ку! Ку-ка-ре-ку!» (*пять-шесть раз*).

**6. «Паровоз».** Ходить по комнате, делая попеременные движения согнутыми руками, приговаривая: «Чух-чух!» (*20-30 секунд*).

**7. «Погремся».** *И.п.* - стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Обхватить правой рукой левое плечо, затем левой рукой правое плечо, развести руки в стороны, обхватить плечи руками, произнося: «Б-р! Б-р! Б-р!», опустить руки. Выполнять в среднем темпе (*четыре-шесть раз*).

**8. «Вертушка».** *И.п.* - стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками, приговаривая: «Х-р-р-р! Х-р-р-р!». Выполнять в среднем темпе (*пять - семь раз*).

**9. «Маятник».** *И.п.* - сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Раскачивать туловище вправо-влево, приговаривая: «Т-а-к! Т-а-к!». Выполнять в среднем темпе (*восемь-девять раз*).

### **Примерные комплексы гимнастики после сна (лежа в постели)**

Гимнастика после сна позволяет пробудить организм, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость, быстрее прийти в бодрое состояние и настроение. Проснувшись, улыбнуться. Затем, лежа на спине, дети растирают ладони, поглаживают руки от кистей вверх, ладонями растирают ушные раковины, круговыми движениями по часовой стрелке поглаживают живот. Потом дети отбрасывают одеяло и закрываются одеялом (элемент оздоровительного закаливания). Убирается из-под головы подушка, одеяло откидывается, и выполняются упражнения лежа на спине, темп медленный и (или) средний.

#### **1 комплекс**

1. *И.п.*: лежа на спине, руки вдоль туловища. Спокойно сделать глубокий вдох-выдох. (Количество произвольное).
2. *И.п.*: лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, руки вверх (2 раза).
3. *П.п.*: лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки вверх (2 раза).
4. *П.п.*: лежа на спине.  
Повернуться на правый бок, затем на левый бок. Руки вверх (2 раза).
5. *И.п.*: лежа на спине, руки под голову.  
Потянуть правую ногу пяткой вперед, носок на себя. То же левой (4 раза каждой ногой).
6. *П.п.*: то же.

Упражнение 5 выполнить двумя ногами одновременно (4 раза).

7. И.п.: лежа на спине, руки вверх.

Опустить руки вдоль туловища, вернуть в исходное положение (5 раз).

8. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Обхватить руками согнутую в колене ногу. Вернуться в исходное положение. То же с другой ногой (3 раза каждой ногой).

9. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Обхватить руками согнутые в коленях ноги, подбородок прижать к коленом и сделать несколько покачиваний - «Орешек» (2 раза).

10. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Спокойно сделать вдох- выдох.

## **2 комплекс**

1. И.п.: лежа на спине, руки под голову, ноги прямые. Отведение и приведение стоп (10 раз).
2. И.п.: то же.  
Попеременное отведение и приведение стоп (10 раз).
3. И.п.: то же.  
1 - поднять правую ногу вверх (нога прямая, носок оттянут), 2 - и.п., 3 - поднять левую ногу, 4 - и.п. (12 раз).
4. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.  
1 - опираясь на руки и пятки, поднять таз вверх, 2 - и.п. (6 раз).
5. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком.  
1 - поднять правую ногу вверх (нога прямая, носок оттянут), 2- и.п., 3 - поднять левую ногу, 4 - и.п. (12 раз).
6. И.п.: лежа на животе, руки вверх. «Лодочка» (держать 10 сек.).
7. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.  
1 - поднять руки вверх - вдох, 2- и.п. - выдох (6 раз).

## **3 комплекс**

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.  
1 - поднять руки вверх - вдох, 2- и.п.- выдох (6 раз).
2. И.п.: то же.  
1 - сгруппироваться (обхватить руками колени, подбородок прижать к коленям), 2- и.п. (6 раз).
3. И.п.: лежа на спине, руки за головой.  
Выполнять скрестные махи ногами - «ножницы» -10 сек., отдых - 5 сек. (4 раза).
4. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях.  
1 - опустить колени на кровать вправо. 2- и.п., 3 - то же влево, 4 - и.п. (10 раз).
5. И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Выполнить упражнение «коробочка» (2 раза).

Повторить 1 упражнение

### **МАССАЖ НОСА «УЛИТКИ»**

(по китайской методике)

От крылечка до калитки  
Три часа ползли улитки!

Трут указательные пальцы,  
массируют ноздри сверху вниз и  
снизу вверх 10-20 раз

Три часа ползли подружки На себе таща избушки!

Повышает иммунитет к заболеваниям верхних дыхательных путей. МАССАЖ СПИНЫ (см.

Дождик бегаёт по крыше - Бом, бом, б ом!	Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают друг друга ладошками по спинкам.
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!	Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи.
А уйду, тогда гуляйте, бомбомбом	Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.

### **Точечный массаж для профилактики и лечения насморка (по А. А. Уманской)**

Каждый орган имеет свое представительство (зону) на коже, куда посылает информацию о своем состоянии и откуда получает информацию обо всех изменениях внешней среды. Таких представителей на коже тысячи. Некоторые из них являются основными, так как связаны с важнейшими регуляторами жизнедеятельности организма.

При возникновении нарушений в области кожи и регуляторов могут ухудшаться защитные свойства связанного с ними участка слизистой верхних дыхательных путей. И, наоборот, при возникновении воспалительных процессов или дегенеративных изменений в слизистой появляются нарушения в области кожи и регуляторов.

Точечный самомассаж — это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой вместе расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Подобный массаж, оказывая возбуждающее или тормозящее влияние, при комплексном воздействии дает хорошие результаты, особенно в тех случаях, когда сочетается с «общением» со своим телом в игровой ситуации и мысленным проговариванием ласковых слов («милый», «добрый», «хороший»). Точечный массаж, как элемент психофизической тренировки, способствует расслаблению мышц и снятию нервноэмоционального напряжения. Применяется, чаще всего, с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном, это самомассаж активных точек на подошвах и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Насморк - одна из ступеней развития разнообразных заболеваний. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов человека. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, такие как интерферон, которые намного эффективнее и безопаснее



таблеток.

Приемы точеного массажа надо выполнять по порядку, массируя точку за точкой.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали от себя вправо (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту точку со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали — от себя влево.

### **Зона 1**

Связана с костным мозгом грудины, сердцем, со слизистой оболочкой трахеи. При массаже этой зоны уменьшаются кашель,

\*боль за грудиной, нормализуется кровотокование.

### **Зона 2**

Связана с вилочковой железой (тимусом), слизистой оболочкой трахеи, глотки. При ее массаже повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

### **Зона 3**

Связана со щитовидной железой, слизистой оболочкой гортани. При воздействии на нее нормализуется химический состав крови, голос становится чистым и звонким.

### **Зоны 4 и 5**

Щ<sup>1</sup>

Зоны шеи связаны с важнейшими ганглиями - регуляторами деятельности всех сосудов головы и тела, а также со слизистой оболочкой задней стенки гортани, которая под влиянием дыма, пыли и вирусов наиболее часто воспаляется.

Фарингит — очень коварное заболевание. Массаж зон шеи ведет к нормализации вегето - сосудистого тонуса, исчезают головокружения, головные боли в затылке шее, уменьшаются явления фарингита. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз.

и

### **Зона 6**

Связана с вестибулярным аппаратом, со слизистой оболочкой среднего уха и миндалинами. При воздействии на эти зоны исчезает шум в ушах, улучшается слух, уменьшается боль в глотке при ангине (тонзиллите), в ухе — при отите, а главное — нормализуется деятельность вестибулярного аппарата.

### **Зона 7**

Связана с лобным отделом мозга, лобными и решетчатыми пазухами носа. Массаж этих зон приводит к улучшению умственного развития, уменьшению косоглазия и исчезновению 1 более в лобных отделах головы и глазных яблоках.

### **Зона 8**

Связана с гипофизом, слизистыми оболочками носа и гайморовых пазух. Дыхание через нос становится свободным, проходит насморк, уменьшается слабость, нормализуется деятельность эндокринных желез.

### **Зона 9**

Руки — это манипуляторы мозга. Руки связаны со всеми органами. За зонами



на руках необходимо особенно тщательно следить, устранять своевременно все возникшие нарушения.

Для того, чтобы точечный массаж не выполнялся детьми чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой.

Это легко сделать, например, предложив детям игру «Скульптор». В ней, опираясь на прошлый опыт работы с глиной или пластилином, можно дать возможность ребенку творчески подойти к процессу и почувствовать внутренний настрой созданного образа.

Хотим предложить игры из комплекса «Гимнастика маленьких волшебников», включающего в себя элементы психогимнастики в сочетании с точечным самомассажем. При проведении «Гимнастики маленьких волшебников» происходит целенаправленное надавливание на биологически активные точки. Но, в отличие от лечебного применения известного метода Шиацу, ребенок здесь не просто «работает» - он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви. Делая массаж определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом

### **Массаж головы**

*Цель:* воздействие на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.
2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.
4. «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
5. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».

### **Массаж лица**

*Цель:* предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица. Выработка умения управлять мимикой. «Лепка» красивого лица.

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.

Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.

3. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками «лепит» густые брови от переносицы к вискам.

4. Мягко и нежно «лепит» глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

### **Массаж рук**

*Цель:* оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, утренней радости.

1. «Моют» кисти рук, активно трут ладони до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по

стиральной доске.

*Цель:* возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладонкой вниз и «стряхивают воду»

### **Самомассаж от простуды (автор А.М.Уманская)**

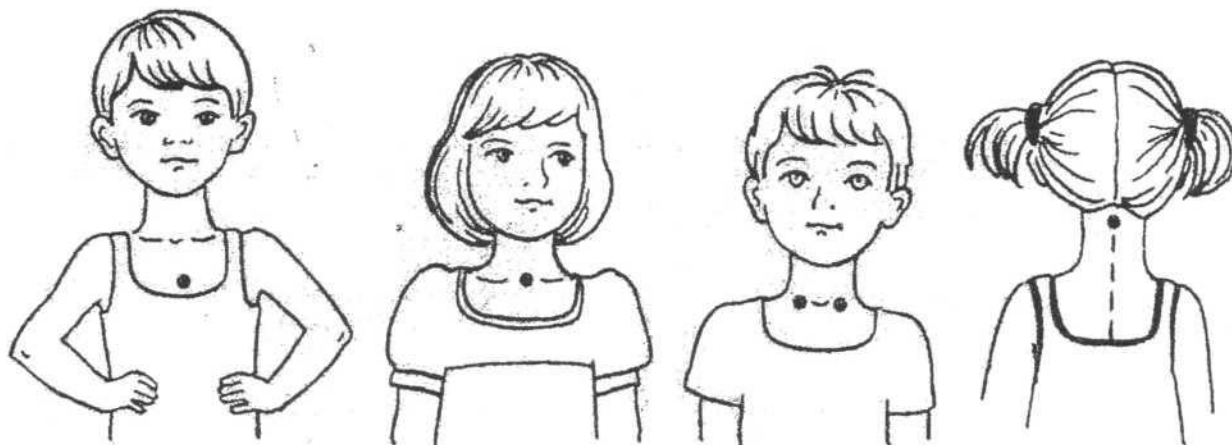
У человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов в целом, а также слизистых оболочек носа, горла, бронхов. Под воздействием самомассажа организм и взрослого и ребенка начинает сам себя лечить. Делать его несложно. Слегка следует надавливать на необходимую точку и делать круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. Для профилактики респираторных заболеваний этот массаж следует делать 3 раза в день. Детей следует познакомить с этими волшебными точками.

- ❖ **1 зона** расположена на груди. Массаж этой зоны ведет к улучшению кровообращения и иннервации костного мозга, пищевода, трахеи, бронхов, легких, (рис.2)
- ◆◆ **2 зона** связана с вилочковой железой. Эту точку полезно массировать для профилактики ОРЗ. Она регулирует защитные свойства организма, повышает иммунитет к простудным заболеваниям. (рис.3)
- ❖ **3 зона** - место разделения сонных артерий. Воздействие на эту зону позволяет регулировать обмен веществ и поддерживать постоянство внутренней среды организма, (рис.4)
- ❖ **4 зона** - район первых четырех шейных позвонков, где расположена затылочная ямка. Массаж этой точки важен для нормальной работы головного мозга, сердечнососудистой системы, (рис.5)
- ❖ **5 зона** - 7-ой шейный позвонок. Если наклонить голову вперед, то самый выступающий острый отросток и будет он. Массаж этой зоны улучшает общее состояние организма, позволяет компенсировать нарушения, связанные с влиянием фактора внешней среды, (рис.6)
- ❖ **6 зона** — область носа и гайморовых пазух. Эта точка наиболее доступна для массажа. Воздействие на эту зону поможет вылечить от насморка, облегчить носовое дыхание. Улучшается кровоснабжение слизистой оболочки носа и гайморовых пазух и вырабатывается большое количество биологически активных антивирусных веществ.(рис.7)
- ◆>**7 зона** - надбровные дуги ближе к переносице. Массаж этой точки
- ◆> улучшает кровоснабжение лобных отделов мозга, глаз. Это помогает снимать головную боль и боль в глазах, (рис.8)
- ❖ **8 зона** - у самой ушной раковины. Массаж этой точки обеспечивает хорошее

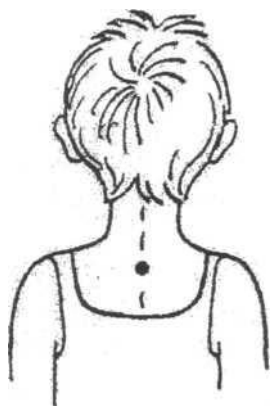
состояние некоторых отделов коры головного мозга, вестибулярного аппарата и отдела слуха. Воздействие на эту точку уменьшает боль в ушах. (рис. 9)

❖ **9 зона** - место смыкания большого пальца руки с внешней поверхностью ладони. Воздействие на эту точку позволяет избавиться от головной боли и насморка, (рис. 10)

При систематическом применении точечного массажа не только повышается степень закаленности, но даже если ребенок заболел, заболевание пройдет в более легкой форме. Если массаж делать длительное время, то можно избавиться от аденоидов и других хронических заболеваний носоглотки







*Puc. 6*



*Puc. 7*



*Puc. 8*



*Puc. 9*



*Puc. 10*

## Ушные раковины

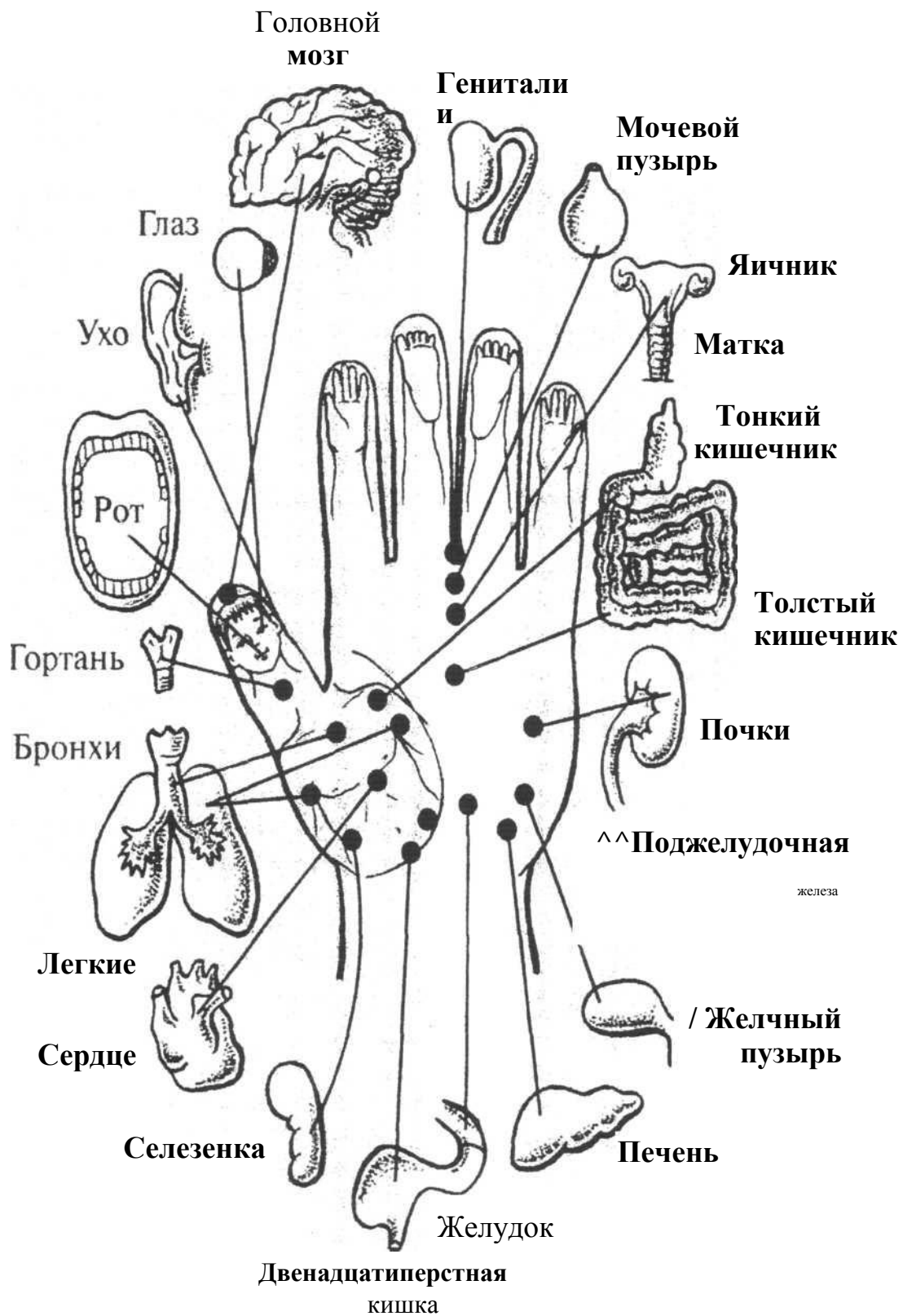
Они являются своеобразной рефлексогенной территорией, которая состоит из контакта со всеми без исключения внутренними органами и системами организма. Есть несколько способов укрепления здоровья с помощью «ушной гимнастики»

1. Несколько раз подергать за оба уха, взявшись за верхнюю часть большим и указательным пальцами.
2. Потереть мочку уха, расположив ее между средним и указательным пальцами.
3. Вставить концы больших пальцев в наружный слуховой проход и сделать несколько вращательных движений.
4. Ладонями отогнуть ушные раковины, а затем резко их отпустить, почувствовать легкий хлопок («хлопаем ушками») и др.

### Массаж кистей рук.

Зона кистей рук, как и зона ушей, относятся к участкам тела, где имеется представительство всего организма, (рис. 11) Любое прикосновение к рукам (их растирание, надавливание на поверхность) не только поверхностный массаж, но и воздействие на весь организм. Надавливание на ногтевые фаланги (ногти) стимулирует развитие головного мозга, а так же улучшает его кровообращение и обращение спинномозговой деятельности.

Это чрезвычайно важно для детей с повышенным внутричерепным давлением (в настоящее время это не редкость), а также для детей, которые перенесли сотрясение головного мозга и менингит. В то же время подобный массаж успокаивает детей. В Древнем Китае был обычай перебирать в руках грецкие орехи (некоторые врачи и сейчас рекомендуют делать это). Подобный массаж рук у малыша не только способствует закаливанию, но и улучшает умственное и физическое развитие детей (особенно развитие речи). Кстати, для точечного массажа кистей в лавках специальной народной медицины продаются специальные колечки для нанизывания на пальцы.



.Точки соответствия внутренним органам на кисти по методу  
 су-джок-а к купу н кауры



## **Основной комплекс дыхательных упражнений (по А. Н. Стрельниковой).**

Уникальная методика дыхательных упражнений восстанавливает нарушенное носовое дыхание; улучшает дренажную функцию легких; положительно влияет на обменные процессы, играющие роль в кровоснабжении; исправляет развившиеся в процессе заболеваний деформации грудной клетки и позвоночника; повышает общую сопротивляемость организма, его тонус; улучшает нервно-психическое состояние.

Комплекс изучается с первых 3-х упражнений. Занятия проводятся 2 раза в день - утром и вечером.

### **1. Упражнение «Ладочки» (разминочное)**

И.п. - встать прямо, показать ладошки «зрителям», при этом локти опустить - поза экстрасенса.

Сделать короткий шумный активный вдох носом и одновременно сжать ладошки в кулачки. Сразу же сделать выдох свободно и легко через нос и рот. Кулачки разжать.

Опять «шмыгнуть» носом (звучно) и одновременно сжать ладони в кулачки. Затем выдох с разжиманием кулаков.

Пальцы свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит свободно после каждого вдоха. Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживать воздух в груди и не выталкивать его. После 4 активных вдохов (соответственно 4 пассивных выдохов) -отдых 3-5 секунд.

### **2. Упражнение «Погончики»**

И.п. - встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижаты к поясу.

В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него. При этом кулаки разжимаются. Плечи в момент вдоха напрягаются, руки тянутся к полу, пальцы широко растопыриваются. На выдохе вернуться в и.п. Выдох можно делать через нос или через рот (широко не открывать).

Подряд выполняется 8 вдохов-движений, затем пауза 3-5 секунд.

### **3. Упражнение «Насос» («Накачивание шины»)**

И.п. - встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз к полу: спина круглая, голова опущена.

Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте» пол). Слегка приподнимитесь - в этот момент выдох пассивный через нос или рот.

Кисти рук в момент поклона не должны опускаться ниже колен, не напрягаться.

Выполняется 8 поклонов-вдохов и отдых 3-5 секунд.

#### **\*\*.** Упражнение «Кошка» (приседания с поворотом)

И.п. - встать прямо, руки опущены.

Делаем легкие пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. 1 поворотах вправо и влево, одновременно с коротким шумным вдох делаем руками легкое «сбрасывающее» движение. Кисти рук далеко от пола не уводить. Голова поворачивается вместе с туловищем, то вправо, то влево. Колени слегка гнуться и выпрямляются. Спина все время прямая.

Повернулись вправо, слегка присели - вдох. Колени выпрямились; выдох пассивно уходит при выпрямлении. Вдох справа, выдох слева.

Пауза через 8 вдохов-движений.

## **5. Упражнение «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)**

И.п. - встать прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровне пл кистями друг к другу.

В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу др другу, как бы обнимая себя за плечи. Руки двигаются параллельно, а ; крест-накрест. В течение всего упражнения положение рук не меняется.

Сразу после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не д и.п.). В момент вдоха локти сошлись на уровне груди -образовался как б треугольник, затем руки расходятся - получился квадрат. В этот момент ь выдохе пассивно выходит воздух.

Через 8 вдохов-движений пауза-отдых. Упражнение изучается тольк через 2-3 недели после освоения комплекса.

## **6. Упражнение «Большой маятник» (« Насос » « Обними плечи »)**

И.п. - встать прямо.

Слегка наклонитесь к полу - вдох. И сразу же без остановки слепа откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, • тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами-движениями.

Тик-так, вдох с пола, вдох с потолка. Это упражнение напоминает маятник, оно комплексное. Через 8 повторений - отдых.

## **7. Упражнение «Повороты головы»**

И.п. - встать прямо.

Поверните голову вправо, сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева. Справа - вдох, слева - вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине. Шея не напрягается, туловище неподвижно.

Пауза через 8 вдохов-движений.

## **8. Упражнение «Ушки» («Ай-ай», или «Китайский болванчик»)**

И.п. - встать прямо. Смотрим прямо перед собой.

Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - короткий, шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - вдох. Плечи при этом не дергаются, удерживаются в абсолютно неподвижном состоянии. Выдох пассивный между вдохам] голова посередине не останавливается.

Пауза через 8 вдохов-движений.

## **9. Упражнение «Маятник головой», или «Малый маятник»**

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол - вдох. Откинуть голову в] посмотреть на потолок - вдох. Вдох снизу - вдох сверху. Выдох пасси] между вдохами. Голову не останавливать, шею не напрягать. Пауза че] вдохов-движений.

## **10. Упражнение «Шаги»**

И.п. - встать прямо, руки опущены. Поднимаем вверх до уровня ЖРсогнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент с. приседаем - делаем вдох. После этого поднятая вверх правая нога опуск на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом выдох пассивный <sup>1</sup> нос или рот. То же с другой ногой.

Не маршировать, а слегка приседать, танцуя рок-н-ролл. Руки вдоль туловища, спина прямая.

Пауза через 8 вдохов-движений.

улучшается аппетит, повышается общий тонус, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, **некоторые боятся входить в воду, боятся глубины.** Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть ребенку это неприятное и небезобидное чувство. Занятие плаванием развивает такие черты личности, как целеустремленность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.