

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города  
Нижевартовска детский сад №17 «Ладушки»**

## **Оздоровительно-развивающие игры для часто болеющих детей**



**Презентацию подготовила:  
воспитатель Богданович Анжелика Семеновна**

## **Цель проведения «Школы здоровья» для родителей:**

помочь укрепить здоровье ребенка в домашних условиях  
с помощью оздоровительно-развивающих игр.

## **Цель оздоровительно-развивающих игр:**

- профилактика простудных заболеваний,
- формирование у них потребности в ежедневной двигательной деятельности,
- оздоровление организма с помощью массажа и самомассажа,
- оздоровление организма с помощью дыхательной гимнастики.



## Дыхательные упражнения и игры

являются одним из доступных способов предупреждения простудных заболеваний у детей.

**Отрабатывая правильное дыхание придерживайтесь следующих рекомендаций:**

1. вдох через нос, выдох осуществляется ртом;
2. выдох может быть продолжительный и плавный, либо равные по продолжительности; предметы предлагаемые ребенку для поддувания, должны находиться на уровне рта ребенка;
4. не поднимать плечи;
5. не надувать щеки при выдохе;
6. упражнение на развитие дыхания повторить не более 3-5 раз;
7. помещение предварительно проветрить перед проведением дыхательной гимнастики.

## Упражнения с применением дыхательных тренажеров: «Воздушный футбол» или «дуйбол».

- 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.



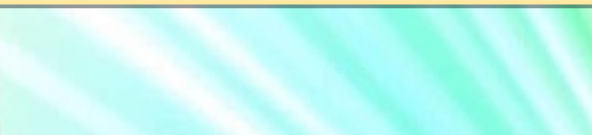


## *«Ветерок в бутылке».*

- В пластиковой бутылке проделываются дырочки. Внутри 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.









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

### **Правила гимнастики**

- 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 «Ладочки»



- Поверните ладони от себя и согните их в локтях так, что они были направлены строго вниз.
- Начинайте делать резкие, шумные вдохи, сжимая при этом ладочки в кулачки (иногда данное упражнение так и называют - «кулачки»).
- 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.

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

### **Массаж спины «Дождик».**

1. Все движения выполняются сверху вниз
2. Можно лежать, можно стоять.
3. Мама или папа сделает массаж ребенку, а ребенок маме или папе.

<b>Стихи</b>	<b>Движения</b>
<b>Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом!</b>	<b>Похлопывание ладонками по спине сверху вниз</b>
<b>По веселой звонкой крыше- Бом! Бом! Бом!</b>	<b>Постукивают пальчиками.</b>
<b>Дома, дома посидите – Бом! Бом! Бом!</b>	<b>Легко постукивают кулачками</b>
<b>Никуда не выходите – Бом! Бом! Бом!</b>	<b>Растирают ребрами ладоней (пилят)</b>
<b>Почитайте, поиграйте Бом! Бом! Бом!</b>	<b>Положить ладони на плечи и разминать пальцами его плечи.</b>
<b>А уйду – тогда гуляйте... Бом! Бом! Бом!</b>	<b>Поглаживать спину мягкими движениями ладоней.</b>



## **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.

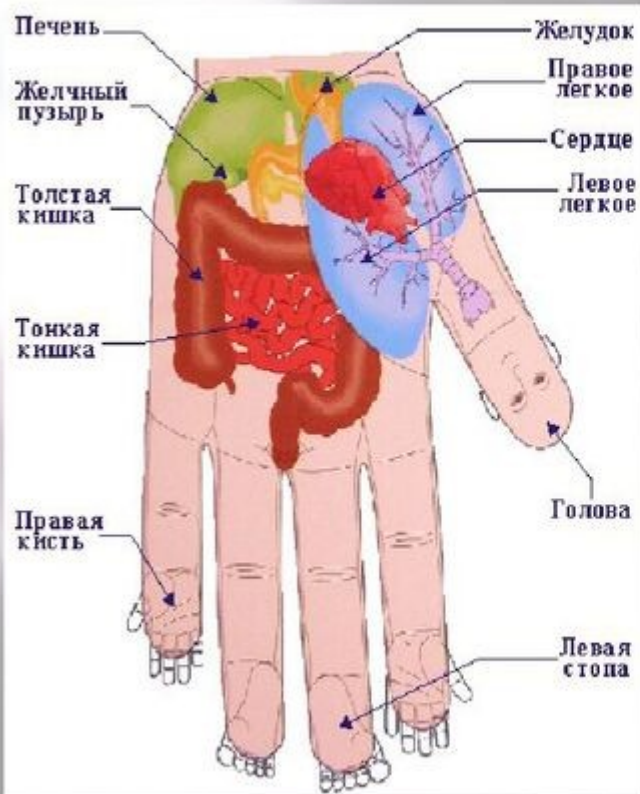


## **Принципы**

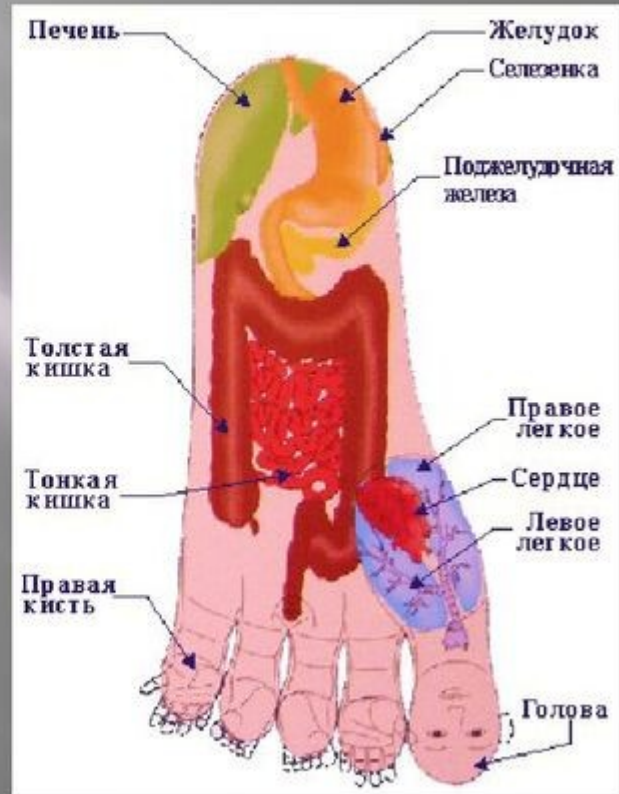
- Каждому органу соответствует или точка на ладони или на ступне. Самолечение стимуляторами равносильно воздействию на больной орган.
- Систем соответствия несколько. Основная “представляет” человеческое тело на поверхности всей ладони.

**Большой палец** - соответствует голове и шее,  
**средний и безымянный** - ногам,  
**указательный и мизинец** - рукам.  
**Тыльная сторона** - затылок, позвоночник, почки.

## Су – кисть



## Джок – стопа





- 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



## Упражнения с массажером

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.





## СКАЗКА «ЁЖИК»

**Жил был ёжик** (*показываем*

*шарик-массажёр*).

**Он был колючий** (*обхватываем ладонью правой, затем левой руки*).

**Как-то раз, пошёл он погулять** (*катаем по кругу на ладони*).

**Пришёл на полянку, увидел короткую тропинку и побежал по ней** (*катаем от ладони к мизинчику и обратно*),

**вернулся на полянку** (*катаем по кругу на ладони*),

**опять побежал по полянке** (*катаем между ладонями по кругу*),

**заметил речку, побежал по её бережку** (*катаем по безымянному пальцу*),

**снова вернулся на полянку** (*между ладонями*),

**посидел, отдохнул, погрелся на солнышке, увидел длинную тропинку и побежал по ней** (*катаем по среднему пальчику*),

**вернулся на полянку и увидел горку, решил забраться туда** (*слегка поднимаем указательный пальчик (горка) и водим шариком по нему*).

**Потом ёжик покатился вниз и снова оказался на полянке** (*движение по кругу на ладони*),

**увидел деревце и оббежал вокруг него** (*катаем вокруг большого пальчика, подняв его*).

**Стало ёжику жарко, он высунул свою мордочку навстречу прохладному ветерку.**

*Последняя гимнастика: Вдох через нос, выдох на ладонь руки, повторить 2 раза*



*Открываем шарик и достаём массажное колечко. Поочерёдно надеваем его на каждый палец ведущей руки, движения вверх-вниз несколько раз.*

**Ёжик** увидел грибок и поспешил сорвать его *(на большой палец),*

заметил цветочек и понюхал его *(на указательный),*

нашёл красивый листочек и подбежал его посмотреть *(на средний),*

приметил ягодку и сорвал её *(на безымянный),*

нашёл шишку и взял её для своей мамы в подарок *(на мизинчик).*

**Ёжик** так весело гулял по лесу, что не заметил, как стало темнеть. Наступал вечер. Довольный прогулкой он отправится домой *(закрываем шарик, катаем между ладонями).*





## Точечный массаж по А.А. Уманской

Одним из наиболее простых и общедоступных методов оздоровления детей является массаж биологически активных точек. Массаж повышает защитные свойства слизистой оболочки носа, глотки, гортани и других органов человека. Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей.

### Вот как рекомендуется проводить точечный массаж по схеме Уманской:

- ...Утро, вы только что проснулись. Потрите сразу же ладонь о ладонь, чтобы как следует их разогреть. Потеплели руки, побежала по ним кровь – можно приступать к массажу.
- Начинаяте **в соответствии с нумерацией точек - первая, вторая и так далее.**
- **Кончиком указательного или среднего пальца надавите на участок кожи в зоне** нужной точки до появления незначительной болезненности. Затем делайте девять вращательных движений по часовой стрелке и девять – против. Продолжительность воздействия на каждую точку – не менее 18–20 секунд.

**Зона 1.** связана с костным мозгом грудины, сердцем, со слизистой оболочкой трахеи.

При массаже этой зоны уменьшается кашель, боль за грудиной, нормализуется кроветворение.



**Зона 2.** Связана с вилочковой железой (тимусом), слизистой оболочкой трахеи, глотки. При массаже ее повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.





**Симметричные зоны 3 и 4 массируют иначе: делают растирающие движения пальцами сверху вниз, от задней поверхности шеи к передней, одновременно двумя руками.**

**Зона 3.** Связана с щитовидной железой, слизистой оболочки гортани. При воздействии на нее нормализуется химический состав крови, голос становится чистым и звонким.

**Зона 4 и зона 5.** Зоны шеи связаны с важнейшими вегетативными ганглиями – регуляторами деятельности всех сосудов головы и тела, а также со слизистой оболочкой задней стенки глотки, которая под влиянием дыма, пыли и вирусов наиболее часто воспаляется.

Фарингит – очень опасное заболевание! Массаж зон шеи ведет к нормализации вегетососудистого тонуса, исчезают головокружения, головные боли, в затылке и шеи, уменьшаются влияния фарингита. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз.



**Зона 6.** Связана с вестибулярным аппаратом, со слизистыми оболочками 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.

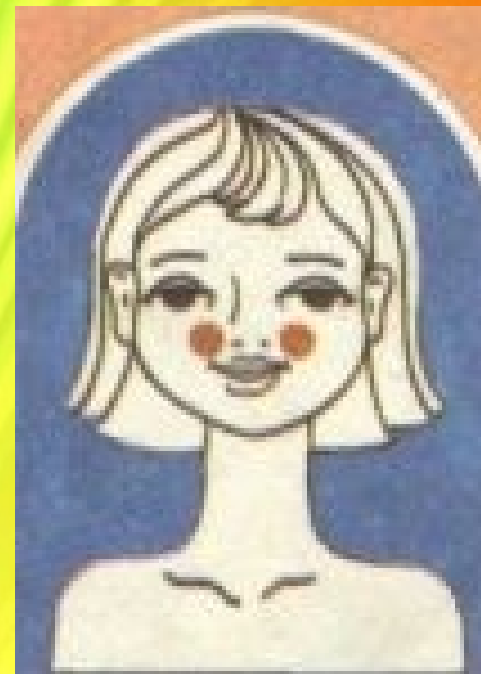


**Зона 7.** Связана с лобными отделами мозга, лобными и решетчатыми пазухами носа. Массах этих зон приводит к улучшению умственного развития, уменьшению косоглазия и исчезновению болей в лобных отделах головы и глазных яблоках.





**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 рук необходимо особенно тщательно следить, устранять своевременно все возникшие нарушения, и тогда благополучие Вашего организма будет всегда в Ваших руках!



- Если вы обнаружили у ребенка, которому Вы делаете массаж, точки с повышенной или резко пониженной болевой чувствительностью – это сигнал о неблагополучии в организме. Например, если подобное проявилось при массаже точки 1 – возможны «поломки» в системе кроветворения, а также воспаления трахеи и бронхов; если в области второй зоны – у вас неполадки с иммунитетом, и так далее. Значит, эти точки нужно дополнительно массировать через каждые сорок минут до полной нормализации чувствительности.
- Лучше всего точечный массаж делать не только по утрам, но еще днем (если есть такая возможность) и вечером, то есть не реже чем через каждые пять-шесть часов. Утром для быстрой активизации организма нужно оказывать более сильное давление на кожу. Перед сном воздействие осуществляйте легкими, спокойными, неинтенсивными движениями, и хорошо бы в сочетании с дыхательной гимнастикой. Кстати, такой массаж в вечернее время прекрасно подготавливает ко сну.



- **Очень важный совет: если, например, в семье есть больные гриппом или произошел случайный контакт с гриппозным больным на улице, в транспорте, в гостях, необходимо количество сеансов массажа увеличить – проводить их через каждые два-три часа. Это значительно повышает иммунитет, и следовательно, намного меньше вероятность, что ваш ребенок заболеет. Точечный массаж противопоказан только тогда, когда в области зон массажа есть гнойничковые поражения кожи, а также родинки, бородавки, новообразования.**
- **С помощью рекомендованных игр и упражнений ваш ребенок не только оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении таких гимнастик простуды будут обходить вашего ребенка стороной!**







**Спасибо за внимание!**



# Использованные источники:

1. <https://infourok.ru/praktikum-igrovoy-samomassazh-po-metodike-aumanskoy-2537801.html>
2. [https://www.defectologiya.pro/zhurnal/dyxatelnyie\\_uprazhneniya\\_dlya\\_detej/](https://www.defectologiya.pro/zhurnal/dyxatelnyie_uprazhneniya_dlya_detej/)
3. <http://shcrb.by/index.php/stati/gimnastika-strelnikovej-11-dyxatelnykh-uprazhnenij>