

Дыхательная гимнастика и

точечный массаж для часто болеющих детей.



Подготовил: инструктор по физической культуре Козьма И.А.

Дыхательные упражнения необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

С помощью этих упражнений ваш ребенок не только оздоровится, но и будет пребывать в хорошем настроении, и дышать полной грудью. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить вас стороной!

Правильное дыхание.

Умение правильно дышать необходимое условие правильного развития и хорошего роста. Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют. Ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны.

Ребенка важно научить правильному дыханию. Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым.

Понять, что такое дыхание, поможет игра с цветком и одуванчиком. Дайте ему понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую).

Можно продолжить игру: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно (ртом и носом). Детей очень веселят мыльные пузыри – тоже полезное занятие для развития правильного дыхания. Во время прогулки в сквере, за городом, в лесу, у реки покажите, как можно почувствовать чудесный вкус чистого воздуха, медленно вдыхая его носом.

Одновременно развивайте восприимчивость: «Что ты чувствуешь? Цвет, запах травы или мокрых осенних листьев?»

Дыхательная гимнастика для детей.

Во время прогулок в теплое время года можно делать вместе с ребенком «вытягивающую» гимнастику. Бросьте на травку небольшой коврик.

Упражнение 1. Встать на колени, ягодичы прижать к пяткам, руки поднять вверх. Ребенок должен медленно опускать руки и туловище вперед до тех пор, пока ладони и лоб не коснутся земли. Не поднимая ягодичы с пяток, вытянуть руки как можно дальше, потянуть спину.

Упражнение 2. Лечь на спину, руки вдоль тела. По диагонали вытянуть правую руку и левую ногу, потянуться; потом – левую руку и правую ногу, снова потянуться. Повторить несколько раз.

Упражнение 3. Встать на четвереньки, отвести прямую правую ногу назад как можно выше, выпрямить ее, потянуть. То же самое проделать с левой. Повторить несколько раз. Между повторами можно попросить малыша «выгнуться кошечкой».

Упражнение 4. Подняться, походить на носочках, поднимая руки вверх. Контролируйте дыхание малыша. Потом попросите поднимать попеременно руки вверх, пытаясь при этом вытянуться как можно выше. Объясните малышу, что он не только подышал, но и помог себе расти. Хорошо было бы сделать такие прогулки систематическими (кстати, и вам дыхательная гимнастика не только не помешает, но и вернет затраченные силы).

Как избавить ребёнка от кашля с помощью дыхательной гимнастики?

У детей сильно развит кашлевой центр, поэтому их довольно часто мучает кашель. Чтобы этого не допустить нужно с самого раннего детства укреплять дыхательные пути и лучше делать это играючи!

Можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки. Очень полезная для развития лёгких игрушка – свисток, тем более что разновидностей свистков существует великое множество, так что ребёнок не заскучает. Очень увлекательная игра, если дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой. Ребёнок дует, вода пузырится – весело и полезно, не только для укрепления дыхательных путей, но и для развития речевого аппарата. Деткам постарше можно надувать воздушные шарики. Но помните, что дыхательные упражнения очень утомляют и могут вызвать головокружения, поэтому не стоит их выполнять более 5 – 10 минут.

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаем вам игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений,

мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

Комплексы необходимо выполнять два раза в день, не ранее чем через 1 час после еды и за 1-1, 5 часа до сна. Общая продолжительность занятия 10-15 минут. Перед началом занятия необходимо проветрить комнату и сделать влажную уборку. Занятия проводятся при открытой форточке.

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 2. НАСОСИК.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох.

Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. МЫШКА И МИШКА.

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках) Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.

Приведенный комплекс упражнений рекомендован детям дошкольного возраста с частыми ОРВИ, при хроническом насморке, гайморите, ларинготрахеите. Дыхательная гимнастика не только способствует выздоровлению ребенка от недугов, но и предупреждает возникновение повторных ОРВИ и обострений хронических заболеваний верхних дыхательных путей.

Комплекс упражнений в сочетании с дыхательной гимнастикой.

Ходьба по комнате в сочетании с движениями рук. При вдохе – руки в стороны, при выдохе – руки по швам. Дыхание через нос. Рот закрыт. Ходьба может переходить в медленный бег. При беге на 3 счета – вдох, на 3 счета – выдох.

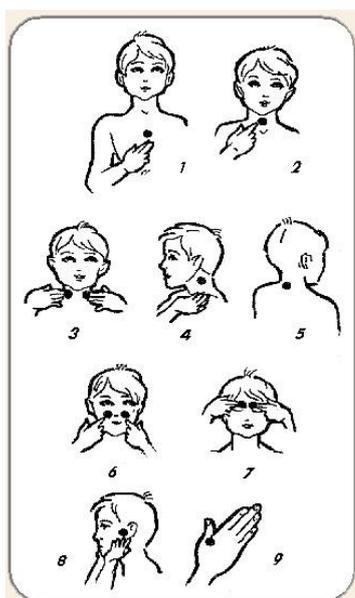
1. «Вырасти большой». ИП – стоя; ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки (вдох носом). Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох ртом). Повторить 5-6 раз.

2. «Сигнальщик». ИП – сидя на стуле, откинувшись на его спинку. Поднять руки в стороны – вверх, скрещивая их над головой, как бы подавая сигнал флажками (вдох носом). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 6-8 раз.

3. «Пружинка». ИП – лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.
4. «Тюлень». ИП – лежа на животе; руки вытянуты вдоль туловища. Положить руки на пояс, приподнять верхнюю часть груди, плечи и голову, потянуться (вдох). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 6-8 раз.
5. «Прямая спинка». ИП – сидя на стуле; руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох полной грудью, выпрямляя спину. Лопатки и плечи опустить вниз (плавный выдох носом). Повторить 6-8 раз.
6. «Чистый носик». ИП – сидя на стуле. Дыхание через нос сначала одной ноздрей, потом другой, затем обеими одновременно. Рот закрыт. Ходьба по комнате, сопровождаемая хлопками в ладоши: спереди, над головой и за спиной. Рот плотно закрыт. Дыхание произвольное, через нос.

Точечный массаж

Точечный массаж – это воздействие на биологически активные зоны, расположенные на коже человека. Под влиянием инфекции, из-за размножения вирусов в слизистых оболочках дыхательных путей, лор-органов и пищеварительного тракта защитные свойства кожи нарушаются. Стимуляция биоактивных зон кожи активизирует выработку в организме собственного интерферона, усиливает и поддерживает адаптационные реакции.



Рассмотрим основные точки массажа.

Точка 1 – область грудины, связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, с костным мозгом, тимусом, регулирующим иммунные функции организма. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

Точка 2 связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани. Массаж этой точки повышает сопротивляемость инфекционным болезням.

Точка 3 связана с образованиями, контролирующими химический состав крови и повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани. Массаж этой точки улучшает кровообращение, обмен веществ, выработку

гормонов.

Точка 4 связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.

Точка 5 расположена в области VII шейного и I грудного позвонков, связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки нормализует деятельность сосудов, сердца, бронхов, легких.

Точка 6 связана с гипофизом. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовых полостей, а главное – гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

Точка 7 связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, области глазного яблока. Улучшается зрение, стимулируется умственное развитие.

Точка 8 - массаж этой точки, расположенной в районе ушных козелков, положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

Точка 9 - массаж этой зоны на кистях рук нормализует многие функции организма, т.к. руки человека через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга связаны со всеми вышеперечисленными точками, о которых было рассказано.

Как воздействовать на биоактивные точки?

Перед тем как приступить к занятиям с ребенком, необходимо немного подготовиться: остричь ногти, вымыть тщательно руки, смазать питательным кремом и согреть их.

Прежде чем применить методику к вашему малышу, попробуйте ее сначала на себе.

Вот как рекомендует проводить точечный массаж по схеме Уманской педиатр, опытный врач-реабилитолог С.М. Мартынов, который много лет занимался оздоровлением часто болеющих детей.

«...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. Начинайте в соответствии с нумерацией точек – первая, вторая и так далее. Массаж выполняется таким образом: 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. Интенсивность воздействия постепенно увеличивайте.

Симметричные зоны 3 и 4 массируют иначе: делают растирающие движения пальцами сверху вниз, от задней поверхности шеи к передней, одновременно двумя руками. Это, в частности, активизирует работу щитовидной железы, что является

важным моментом: сегодня на наш организм – впрочем, как и на детский – из-за катастрофически ухудшающейся экологической обстановки ложится непомерная тяжесть, нагрузки возрастают, и для того чтобы противостоять им, нужно, чтобы лучше функционировала именно щитовидная железа.

Заодно проделайте разогревающие движения по верхней части груди: ладонью правой руки от левого плеча к правой подмышке и левой – от правого плеча к левой подмышке. Другие симметричные зоны – точки шесть, семь и восемь – массируйте тоже одновременно обеими руками».

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 ребенка ко сну.

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 дватри часа. Это значительно повышает иммунитет, и, следовательно, намного меньше вероятность, что ваш ребенок и вы сами заболете.

Точечный массаж противопоказан только тогда, когда в области зон массажа есть гнойничковые поражения кожи, а также родинки, бородавки, новообразования.

Самомассаж головы. Круговой массаж детьми проводится следующим образом: правая ладонь поглаживает правый висок, двигаться при этом необходимо к затылочку.левой рукой в это время осуществляются массирующие движения на лбу. Все это можно выполнять под стишок: На комод забрался ежик У него не видно ножек.

У него, такого злючки,

Не причесаны колючки:

И никак не разберёшь- Щетка

это или ёж?

Точечный самомассаж лица для детей, способствует предотвращению простудных заболеваний, позволяет научиться управлять мимикой лица. Самомассаж выполняется в игровой форме, имитируя работу скульптора. Детей усаживают на стульчик и учат *«лепить красивое лицо»:*

1. Дети выполняют поглаживание лба, щек, крыльев носа от центра к вискам, мягкое постукивание по коже, как бы уплотняя ее.

2. Указательными пальчиками делают надавливание на переносицу и точки над бровями с вращательными движениями по часовой стрелке, затем против нее по 5 раз.

3. Затем проводят с усилием по бровям и «лепят» щипками брови по направлению к вискам. Можно задействовать точку между бровями «*третий глаз*».

4. Затем средними пальчиками поглаживают под глазами (*по глазнице*) по направлению от внешнего уголка во внутреннему. Делают акцент на точку на внешнем уголке и в центре глазницы, и легко проводят по верхнему веку по направлению к внешнему уголку глаз (*глаза закрыты*). Такими способами задействуют слизистую оболочку полости носа (*решетчатых образований*) и пазух лба, лобные отделы головного мозга, активизируя в них кровообращение, включая также глазное яблоко, для улучшения зрения и стимулирования умственного развития.

5. Указательными или средними пальчиками легко надавливают на крылья носа, проводят их по переносице в сторону носовых пазух, легко подергивают и пощипывают себя за кончик носа. Этим задействуют передние и средние доли гипофиза, слизистые оболочки носа, гайморовых полостей, улучшая в них кровообращение.

6. Затем нужно потереть ушную раковину и прижать точку возле козелка уха для положительного воздействия на орган слуха и вестибулярный аппарат.

Выполняя вышеуказанный комплекс **самомассажа** можно использовать следующее слова:

«Крылья носа разотри – раз, два, три!

И под носом ты утри – раз, два, три!

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять!

Вытри пот себе со лба – раз, два, раз, два!

Серьги на уши повесь, если есть!

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три!

Сзади пуговку найди, пристегни – раз, два, три!

А сюда повесим брошку, разноцветную матрешку!

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики!

Вы так славно потрудились и красиво нарядились!»

Точечный самомассаж носа для детей является одним из способов лечения заложенности носа и насморка. Он оказывает положительное воздействие на детский организм: стимулирует процесс кровообращения, оказывает укрепляющее влияние на мышцы носоглотки, оказывает тонизирующее воздействие на эндокринную систему.

Чтобы снять неприятные симптомы, необходимо трижды пройти по указанным ниже точкам, нажимая на них по 10 раз:

- край ноздрей;

- внешние уголки глаз;

- область между бровями (*переносица*); - точка, немного выше ушной мочки.

Самомассаж для лица и шеи для детей способствует расслаблению мышц. Детей обучают выполнять поглаживание шеи по направлению к области подбородка. При этом они разворачивают плечи и вытягивают шею, держа голову прямо. Выполняют похлопывание по подбородку тыльной стороной **ладошки**. Надавливают на точку в центре нижней челюсти со стороны подбородка для улучшения кровообращения, обмена веществ, выработки гормонов, так как точка задействует особые образования, контролирующие химический состав крови.

Нажимают точку в центре ключицы над впадинкой для регуляции иммунной системы организма посредством слизистой оболочки нижнего отдела глотки, включая гортань и даже тимус (*вилочковую железу*).

Точечный самомассаж рук. Дети должны активно потереть **ладошки** друг о друга до ощущения тепла, вытянуть каждый пальчик и надавить на него, ногтями одной ручки потереть по ногтям другой («*стиральная доска*») для оказания благотворного воздействия на внутренние органы. Точки на ногтях связаны с сердцем, легкими, печенью и кишечником. Нажимают точку между большим и указательным пальцами (*в конце складочки*) для нормализации функций всего организма, снятия усталости. Следует потереть всю ручку до плеча, нажимая на мышцы, затем от плеча вниз **ладошкой** для возбуждения мышц рук и прочистки энергетических каналов.

Точечный массаж ног для детей. Проведенный в игровой форме, **точечный массаж ног для детей** вызывает у них только положительные эмоции. Сев потурецки, малыш попеременно должен подтягивать стопы, затем размять пальцы и пятки, выполнить пощипывающие движения, предотвращающие развитие плоскостопия. Затем можно похлопать по пальцам и потереть голеностоп, сделать несколько вращений и потянуть носочки вперед. Чтобы активизировать основные биологически активные центры, расположенные на нижних конечностях, нужно погладить и легко

пощипать голени и бедра. Ладонями необходимо похлопывать себя по направлению от лодыжек к бедрам. Затем ножки растирают ребрами ладоней и после – кулачками. Все это время можно приговаривать: Туки-точки, туки-точки, застучали молоточки. Туки-туки-туки-точки, застучали молоточки. Туки-ток, туки-ток, так стучит молоток.

Точечный массаж для детей в стихах в детском саду или дома приносит не только пользу, но и вызывает **массу** положительных эмоций.

Точечный массаж для детей в детском саду проводится во время игр или после сна. Это способствует повышению защитных свойств дыхательных органов и сердечно-сосудистой системы. Обычно **точечный массаж для детей** не вызывает у них негативной реакции, малыши делают его с радостью. Никаких проблем с запоминанием текста и движений не возникает, ведь заучиваются они в процессе, представленном в игровой форме.

Чтобы получить ожидаемый результат, **точечный массаж** в детском саду или во время пребывания малыша в домашних условиях должен проводиться регулярно. Если данная процедура войдет в привычку, организму будет намного легче бороться с различными заболеваниями.

Массаж – один из древних методов целительства. Все мы пользуемся прикосновениями, не подозревая, что это **массаж**. Ласковое касание живительно для нашего эмоционального и физического благополучия.

Будьте здоровы!