**Консультация для родителей и педагогов**

**Дыхательная гимнастика и**

**точечный массаж при ОРЗ**

***Подготовила: воспитатель МДОУ***

***«Детский сад №36» г. Ярославля***

***Скопинцева А.М.***

Дыхательные упражнения необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика дополняет любое лечение, 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!

**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. Детям 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.

*Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ. Пусть ребенок сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.*

*Упражнение 2. НАСОСИК. Ребенок 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.

**Точечный массаж**

Точечный массаж – это воздействие на биологически активные зоны, расположенные на коже человека. Под влиянием инфекции, из-за размножения вирусов в слизистых оболочках 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 с бронхами. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

Точки 2, 3 и 4 - связаны с глоткой и гортанью. Массаж точки 2 повышает сопротивляемость инфекционным болезням. Массаж 3 точки улучшает кровообращение, обмен веществ, выработку гормонов. Массаж точки 4 активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.

Точка 5 - связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода. Массаж этой точки нормализует деятельность сосудов, сердца, бронхов, легких.

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

Точка 7 - связана со слизистой оболочкой носа и лобных пазух. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, области глазного яблока. Улучшается зрение, стимулируется умственное развитие.

Точка 8 - массаж этой точки положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

Точка 9 - массаж этой зоны на кистях рук нормализует многие функции организма.

**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 ребенку, 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 или произошел случайный контакт с 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 и вы сами заболеете.

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

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 следующие 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** является одним из способов лечения заложенности носа и насморка. Чтобы снять неприятные симптомы, необходимо трижды пройтись 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. Выполнять поглаживание шеи по направлению к области подбородка. При этом 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.

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 ладошкидруг 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.

**Точечный массаж ног для детей**. Сев по-турецки, ребенок 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.

*Туки-точки, туки-точки,*

*застучали молоточки.*

*Туки-ток, туки-ток,*

*так стучит молоток.*

**Точечный массаж для детей** приносит не только пользу, но и вызывает **массу** положительных эмоций. В детском саду он проводится во время игр или после сна. Это способствует повышению защитных свойств дыхательных органов и сердечно-сосудистой системы.

Чтобы получить ожидаемый результат, **точечный массаж** в детском саду или дома 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!**