Здоровьесберегающие технологии в работе с родительской общественностью».

Формирование привычки к ЗОЖ – одна из ключевых целей в системе дошкольного образования.

 Когда ребенок заболевает, то это становится общей бедой. Неокрепший организм борется с болезнью, и мы всеми силами стараемся помочь ребенку: обследуем его у лучших специалистов, достаем наиболее эффективные лекарства, стараемся обеспечить покой.

 У детей часто болезнь является результатом восприятия беспокойства и озабоченности родителей. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребенка. Другая особенность организма ребенка — постоянный рост органов. Следовательно, развиваются интенсивнее те мышцы, к которым направлен более сильный приток крови, то есть к органам, находящимся в движении. Ограниченное движение негативно сказывается не только на больном органе, но и на нервной, эндокринной и медиаторной системах в целом. Так же ограничение движений (ребенок болеет или только что выздоровел, и ему нужен покой) влияет на нарушение осанки, ослабление функций дыхания, кровообращения.

 Нет ничего важнее для родителей, чем здоровье его ребенка. Каждый из нас старается сделать все возможное, чтобы уберечь ребенка от болезни. Но не всегда это получается. Особенно возрастает опасность заболеваний детей в осенне-зимний период. После летнего тепла климат меняется на осенний, наступают холод, сырость, ребенку необходимо рано вставать. Все эти факторы ведут к ослаблению организма ребенка.

***Пора подумать о здоровье наших детей.***

 Именно радость и эмоциональный подъем, а не только удовлетворение от правильно сделанных движений соответствуют потребностям растущего организма в движении. В результате использования лечебных игр мы не только лечим детей, но и способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости.

 Во время игры часто возникают неожиданные, смешные ситуации. Это вызывает искренний смех и у детей и у родителей. Непринужденная веселая атмосфера не дает ребенку «уйти» в болезнь, позволяет родителям проявить к ним больше внимания и увеличивает совместное общение с детьми в атмосфере любви, заботы и радости.

 В картотеке игр Галанова (используемых нами в практической работе с детьми) подобраны разнообразные игры по каждому виду заболеваний:

* Болезни дыхательной системы (при заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание).
* Респираторный аллергоз, бронхиальная астма, астматический бронхит.
* Общие бронхолегочные заболевания
* Болезни сердечно – сосудистой системы
* Аномалии прикуса
* Нарушение осанки
* Плоскостопие
* Игры после перенесенных инфекционных заболеваний и др.

***Общие рекомендации для проведения игр***

 Для ребенка во время болезни следует выбирать игры, не вызывающие большой психофизиологической нагрузки.

 Внимание детей дошкольного возраста неустойчиво, поэтому продолжительность одной игры до 10—15 минут при условии переключения с одной игры на другую с перерывами на отдых, музыкальными заставками и пением.

 Игры следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали разностороннее воздействие. Желательно проводить игры по нескольку раз в день. Величину нагрузки необходимо распределять по физиологической кривой, т.е. для вводной и заключительной частей подбираются игры с меньшей психофизиологической нагрузкой, для основной — с большей.

 Игровой материал должен быть ярким, голос ведущего заинтересовывающим и, может быть, даже интригующим. Взрослый сам должен «включиться» в игру. Следует учесть, что дети могут часто забывать и путать правила,

 Необходимо проветрить комнату перед игрой, очистить нос от слизи, чтобы правильно осуществлять носовое дыхание. Особенно следует остановиться на способах регулирования нагрузки.

***Критериями усталости организма являются следующие признаки:***

 а) выражение лица напряженное, ребенок сильно возбужден, без толку суетлив (кричит, вступает в [конфликт](http://planetadetstva.net/pedagogam/pedsovet/seminar-praktikum-s-elementami-treninga-konflikt-i-sposoby-ego-resheniya.html) с другими участниками игры), чересчур отвлекается или вялый;

 б) движения выполняются нечетко, неуверенно, появляются лишние движения;

 в) кожа сильно краснеет или бледнеет, небольшая синюшность под глазами;

 г) ребенок сильно потеет, особенно лицо;

 д) учащены пульс и дыхание, т.е. пульс увеличивается более чем на 25 – 50%, частота дыхания возрастает больше чем на 4 – 6 раз в минуту.

***Более подробно остановимся на практике игр  
ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.***

 При таких заболеваниях необходимо не только укреплять мышцы грудной клетки, пояса верхних конечностей, но и развивать ритмичное дыхание с углубленным, но спокойным выдохом

**Пастушок дудит в рожок**

 Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

 Рожок, дудочка.

 Взрослый просит ребенка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Ведущий показывает, что необходимо вдохнуть воздух через нос (рожок в носу) и резко выдохнуть в рожок. Побеждает тот, кто продудит громче всех.

**Король ветров**

 Тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица.

 Вертушка или шарик.

 «Собрались как-то ветры с разных концов света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой ветер дует сильнее всех». Затем дети парами дуют на вертушку (чья вертушка дольше крутится, тот и победил) или на подвешенные воздушные шарики (чей шарик отлетит выше, тот и победил). Каждому дается по три попытки. По команде ведущего дуют, а ведущий показывает, как правильно дуть: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот. Из каждой пары детей отбирают лучшего, и они соревнуются между собой. Победителю торжественно присваивают титул «Король ветров» и усаживают на «трон» (стул).

**Бульканье**

 Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.

 Стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соломинка (коктейльная трубочка), фанты (жетоны, фантики 4).

 Перед каждым ребенком на столике стоят бутылочки с водой и соломинкой. Взрослый, у которого тоже есть бутылочка с соломинкой, показывает, как нужно правильно дуть в стакан через соломинку (трубочку), чтобы за один выдох получилось долгое бульканье: глубоко вдыхает через нос и делает глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук. Затем каждый пробует сделать то же самое самостоятельно.

 Взрослый следит за правильностью выполнения задания. После того, как каждый из детей попробовал, по команде взрослого все дети начинают выполнять одновременно задание (вдох воздуха и длительное бульканье).

**Совушка – сова**

 Развитие коррекции движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный вдох).

 Дети сидят полукругом перед взрослым. По сигналу взрослого «день» дети – «совы» медленно поворачивают головы влево – вправо. По сигналу «ночь» дети смотрят вперед и взмахивают руками – «крыльями». Отпуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «уууу …фффф…».

**Шарик лопнул**

 Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования.

 Фанты из бумаги.

 Взрослый предлагает «надуть шарик». Дети должны вообразить, как надувают шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ФФФФ…», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку взрослого шарик лопается – дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят «ШШШ…», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2 – 5 раз. Тот кто сделал лучше всех получает фант.

**Запасливые хомячки**

 Тренировка носового дыхания, смыкания губ. Координации движений.

 2 стула, листы бумаги, 4 – 5 фантов.

 Взрослый рассказывает детям, что хомячки носят запасы в щечках. Затем предлагает перенести через «болото» зерно. Необходимо от стула до стула («болото»), шагая по листам бумаги, преодолеть «болото», и перенести все фанты на другую сторону. Ребенок берет в руки фант, надувает щеки и переходит через «болото» по «кочкам» (листам бумаги). На другой стороне оставляет фант на стуле , хлопает себя по щекам и возвращается так же по «кочкам» обратно. И так пока не перенесет все фанты.

**Чей шарик дальше?**

 Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыков правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

 Стол, 2 теннисных (малых) мяча, 2 кубика, ленточка.

 Дети разбиваются на пары. Каждому вручается мяч. На столе раскладывают ленту, на нее ставят шарики. Дети по команде должны вдохнуть воздух через нос и подуть на свой шарик. Там где мяч остановился, напротив ставим кубик (отметку). Побеждает тот участник, чей мячик за 3 попытки укатился дальше.

**Кто самый громкий?**

 Тренировка носового дыхания, смыкания губ.

 Фанты – жетоны.

 Взрослый показывает детям, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхать) «ммм..», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. Звук «ммм…» надо направлять в нос, он должен быть звучным. Игра повторяется несколько раз (прижимая правую, левую ноздрю поочередно). Фант получают правильно выполнившие задание.

**Перышки**

 Тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепления мышц рта.

 4 стула, 2 веревки, 10 пучков перышек, связанных по 3 – 4 перышка.

 Между стульями натянуть веревку с привязанными пучками перышек на расстоянии 10 см друг от друга. Участники делятся на 2 команды и располагаются на против перышек на расстоянии 50 см. от них.

 По сигналу взрослого, сделав глубокий вдох через нос, сильным выдохом сдувают одно перышко, а затем последовательно и другие, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы надо сложить узкой трубочкой, а щеки надуть. Выигрывает та команда у которой перышки слетят быстрее.