**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И МАССАЖ**

***(КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)***

*ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ*

*ПЕРЕЛЫГИНА Н.Ю.*

Для обеспечения здоровья, разумеется, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное полноценное питание, и состояние костно-мышечного аппарата. Но главные «киты», на которых держатся жизнь и здоровье человека, это состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Из этого следует сделать вывод: вся система физического воспитания в семье должна быть, прежде всего, ориентирована на развитие и совершенствования этих систем. Основным же средством этого развития является движение.

Не стоит забывать, что развитие дыхательной системы, сущность которой заключается в усвоении организма кислорода воздуха, также напрямую связано с движениями. Одной из наиболее удачных, открывающих реальные перспективы для профилактической и лечебной деятельности, для активного отношения к проблеме здоровья, представляется концепция, согласно которой мерилом здоровья человека служит его аэробная производительность-максимальное количество кислорода, которое он способен усвоить за минуту. Аэробная производительность тем выше, чем выше производительность систем внешнего дыхания, кровообращения, тканевой утилизации кислорода, зависящих от уровня тканевого дыхания, а также слаженная деятельность всех этих систем.

Аэробная производительность тем больше, чем лучше тренирован ребёнок. Как показали исследования, способность организма усваивать кислород, повышается при регулярных физических упражнениях, НО…только на свежем воздухе! Известно, что основной метод улучшения способностей к поглощению кислорода-длительный равномерный бег. И именно в дошкольные годы физкультурная деятельность должна быть направлена на увеличение этих способностей. У тренированного ребёнка, как показали многочисленные исследования, эти способности нередко увеличиваются вдвое. Исследователи отмечают, что у людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями на свежем воздухе, и в первую очередь бегом, бесперебойно функционирует система кровеносных сосудов, развиты легкие и бронхи, выносливое сердце. Особенно полезен бег на свежем воздухе болезненным и щуплым детям. Если эти истины не усвоят родители, то они не смогут помочь своим детям обрести надёжное здоровье.

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, закалённость, устойчивость организма к заболеваниями дыхательной системы.

Развивать дыхательную мускулатуру, увеличить подвижность грудной клетки, улучшать лимфо и кровообращение в легких.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА: Дышать с удовольствием, положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.

Концентрировать внимание на дыхательных упражнениях-это увеличивает его положительное действие.

Дышать медленно для насыщения организма кислородом.

Дышать носом.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ПОВЫШЕНИЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА

МАССАЖ РУК

ЦЕЛЬ: Воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущение легкости и радости.

«Мыть» кисти рук, активно тереть ладошки до ощущения сильного тепла.

Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него.

Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске.

Растирать «мочалкой» всю руку до плеча, с силой нажимать на мышцы плеча и предплечья; «смывать водичкой мыло» -одной рукой вести вверх, затем ладошкой вниз и «стряхнуть воду».

МАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН

ЦЕЛЬ: Вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах.

Ребёнок сидит по-турецки, «лепит» ушки для Чебурашки или для доброго милого слоника:

-поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри, за ушами;

-ласково потягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны;

-нажимает на мочки ушей;

-лепит ушки изнутри (пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений сначала по часовой, затем против часовой стрелки);

- с усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин-проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин.

МАССАЖ ГОЛОВЫ

ЦЕЛЬ: воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

-сильным нажатием пальцев ребёнок имитирует мытьё головы;

-пальцами, словно граблями, ведёт от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог;

-совершает спиралевидные движения пальцами от висков к затылку;

-сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре;

-с любовью и лаской водит пальцами по волосам, словно расчёской.

МАССАЖ ЛИЦА

ЦЕЛЬ: Предотвратить простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица, вырабатывать умение управлять мимикой, «лепить» красивое лицо.

-ребёнок поглаживает лоб, щёки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивая по коже, словно уплотняя её, чтобы она стала упругой;

-надавливает пальцами на переносицу, на середину каждой брови, делая вращательные движения сначала по часовой, а потом против часовой стрелки;

-с усилием, надавливая на кожу, рисует изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови;

-надавливая на крылья носа, ведет пальцами от переносицы к носовым пазухам, подергивая себя за нос, представляя какой красивый нос Буратино у него получился.

Чтобы привить детям потребность в здоровом образе они должны знать:

-значение здорового образа жизни;

-осознавать особенности функционирования организма, правила охраны органов чувств;

-обслуживать себя, анализировать свои поступки и поступки других детей;

-взаимодействовать с окружающей средой, понимать при каких условиях среда обитания безопасна для жизни;

-научиться приёмам самомассажа;

-усвоить и понять, какие привычки и почему представляют вред для здоровья.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!