

Рапиева Татьяна Владимировна –
инструктор по ФК,
МДОУ №58 «Красная шапочка»,
г. Нерюнгри, Республика Саха (Якутия)

Варианты использования подвижных игр для профилактики простудных заболеваний у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Одной из главных задач ФГОС ДО является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Организация работы по укреплению и сохранению здоровья детей является актуальной и занимает важное место в системе воспитательно-образовательного процесса в ДОУ. Поэтому детский сад должен заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в ДОУ мы-педагоги помогаем ребенку, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побуждаем малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять свое здоровье. Как известно в дошкольном возрасте основной вид деятельности – это игра, поэтому наш коллектив пришёл к выводу, что укреплять здоровье детей необходимо через игру и игровую деятельность. Мне, как инструктору по физической культуре, наиболее близки и часто применяемые мной в практике, стали подвижные игры. И сейчас я хотела бы поделиться с Вами наработанным материалом: многие подвижные игры, используемые в физическом воспитании дошкольников и младших школьников, могут быть использованы для укрепления здоровья детей, часто болеющих простудными заболеваниями или имеющих хроническую патологию органов дыхания.

Для того чтобы придать игре лечебно-оздоровительную направленность, нужно чуть изменить правила:

- сделать обязательным закрытый рот (*это обеспечит и позволит проконтролировать дыхание носом*);
- перед началом игры провести короткий сеанс аутотренинга, направленного на уменьшение частоты дыхания (*это облегчит поддержание носового дыхания на протяжении игры*).
- По окончании игры предложить несколько упражнений с принятием дренажных поз (*это облегчит перемещение мокроты в зону кашлевого толчка с перспективой дальнейшей эвакуации из организма*).

Примером могут служить игры «День – ночь», «Гуси-гуси». Если на протяжении игры дети дышат носом, это обеспечивает решение следующих задач ЛФК **в поддерживающий период**:

- стабилизация механики дыхания,
- профилактика бронхоспазма,
- укрепление дыхательной мускулатуры,
- эмоциональная разрядка,
- профилактика гиподинамии и
- тренировка кардиореспираторной системы.

Игры не предусматривают дренажных положений, перкуссионного массажа, значит, ожидать непосредственного влияния на дренажную функцию не стоит. Однако неизбежное при аэробной нагрузке увеличение глубины дыхания, улучшение кровоснабжения органов грудной полости, повышение температуры легких и бронхов, смещение рН в кислую сторону улучшают реологические свойства мокроты. Поэтому, если в заключительную часть занятия включить упражнения с принятием дренажных поз, задача реализуется.

Существует ряд простых и эффективных методик самомассажа, которые могут освоить и использовать дети для профилактики простудных заболеваний, формирования носового дыхания, укрепления иммунитета.

«В стране роботов»

Оборудование: орехи, массажные шарики или маленькие мячики (по числу детей).

Исходное положение: сид ноги скрестно, спина прямая.

Вводные слова:

– Ребята, вы знаете, кто такие роботы? Сегодня мы отправимся в страну роботов, сами побудем роботами, проверим, как они устроены. Давайте закроем глаза, досчитаем от 5 до 1. На счет 1 открываем глаза. Вот мы и «роботы».

1. Для начала проверим, как у нас работают руки. Потираем ладони на уровне глаз с захватыванием пальцами верхней руки концевых фаланг нижней. Повторяем 5–7 раз.

2. Интересно, могут у роботов пальцы расходиться в стороны? Из исходного положения: кисти сложены перед грудью, быстро разводим пальцы и разъединяем кисти, оставляя их кончики прижатыми друг к другу. Повторяем 3–6 раз.

3. Повторим с поворотом рук кончиками пальцев к себе в момент разъединения тоже 3–6 раз.

4. Теперь выясним, могут ли роботы сгибать пальцы по одному? Поочередно сгибаем пальцы от большого правой руки до большого левой на одной фазе дыхательного цикла и разгибаем от большого левой до большого правой на другой фазе дыхательного цикла. Повторим 3–5 раз.

5. Проверим, знают ли роботы названия пальцев. Широко развели все пальцы. Теперь показали указательные пальцы, согнули их крючком и зацепили друг за друга. Растягиваем пальцы в противоположном направлении – вдох, ослабляем натяжение – выдох. Хорошо работают пальцы у роботов?

6. Теперь проверим, могут ли роботы поднимать руки. Вытянули обе руки над головой, зацепили кончиками пальцев и потягиваем попеременно вправо и влево, немного наклоняя тело. Повторим по 3 раза в каждую сторону.

7. Роботов необходимо смазывать и равномерно распределять смазку по всей кисти. Сейчас мы нанесем смазку. Сухое умывание рук.

8. А теперь распределяем ее равномерно по кистям. Массаж ладоней и тыла кистей массажным шариком, мячиком или орехом.

9. Проверим, насколько хорошо гнутся теперь пальцы. Поочередно сгибаем пальцы в пястно-фаланговых суставах, нажимая большим пальцем на тыльную поверхность основной фаланги остальных пальцев. Отлично гнутся пальцы.

10. Проверим, сохранили ли пальцы силу. Поочередно складываем кончиками большой и указательный, большой и средний, большой и безымянный пальцы, большой и мизинец и с усилием прижимаем их друг к другу.

11. Посмотрим, как у роботов со вниманием. Кончики прямых пальцев правой руки подводим к основанию мизинца левой руки, слегка сжатой в кулак и наоборот. Повторяем 5–10 раз.

12. Интересно, ладошки у роботов гнутся? Большим пальцем одной руки слегка нажимаем на центр ладони другой руки. При нажатии делаем выдох, при ослаблении нажатия – вдох. Повторим 3–5 раз. Хорошо гнется ладошка.

Роботы набирают энергию космоса. Они выставили вверх указательные пальцы-антенны. *Мудра «Зуб дракона»*. Большие пальцы обеих рук прижаты к внутренней поверхности ладоней, средний, безымянный и мизинец – согнуты и прижаты к ладони. Указательные пальцы выпрямлены и обращены вверх. Выполнение мудры способствует улучшению координации движений, повышению эмоциональной устойчивости. Роботы набрали энергию и теперь перераспределяют ее по всему телу при помощи своих пальцев.

Мудра «Голова дракона». Средний палец каждой руки обхватывает концевую фалангу указательного пальца той же руки. Большие пальцы обеих рук соединяем боковыми поверхностями. Остальные пальцы перекрещены между собой. Распределили роботы энергию. Теперь они ее переваривают. Выполнение этой мудры способствует профилактике простудных заболеваний.

Мудра «Черепашка». Пальцы обеих рук переплетены между собой. Большие пальцы соединены подушечками, образуя голову черепахи. Выполнение этой мудры показано при снижении иммунитета, переутомлении. Переварили роботы энергию, проверили, как они заправились, показалось им мало.

Мудра «Поднимающая». Решили еще раз набрать энергию. Сложили руки ладонь к ладони, переплели пальцы, большой палец одной руки отставили, он – антенна, окружили его защитным полем из большого и указательного пальцев другой руки. Послушали свои ладошки, как там энергия течет.

И опять сложили руки ладонь к ладони, послушали, сколько энергии набралось. Ну как, хватит энергии роботам? Отлично. Можно возвращаться в мир людей. Закрыли глаза, я считаю от 1 до 5. На счет 5 открываем глаза. И мы снова люди.

Дома мы научим своих родных набирать пальцами энергию.

Точечный массаж

Точечный самомассаж для профилактики простудных заболеваний прост в исполнении, его вполне могут освоить дошкольники и младшие школьники. В то же время он очень актуален, поскольку заболевания носоглотки часто встречаются в детских коллективах. Дети, подверженные частым простудным заболеваниям, составляют группу риска по развитию хронических болезней бронхов, легких, сердечно-сосудистой системы, почек. Точечный массаж может быть использован как самостоятельная процедура, как малая форма физической активности на занятии, как элемент вводной части занятия общеукрепляющей, оздоровительной или лечебной гимнастикой. Особенно актуально использовать точечный самомассаж для профилактики простудных заболеваний в холодное время года, когда высок риск заболеваний острыми респираторными инфекциями, во время приближения эпидемий гриппа.

Возможны разные варианты подбора точек, очень хорошо зарекомендовал себя рецепт, разработанный А. А. Уманской, который предполагает обработку следующих точек (*см. рис.*) и поглаживание задней поверхности шеи:

1. По средней линии тела над соединением тела с рукояткой грудины.

2. По средней линии тела над яремной вырезкой грудины.
3. На боковых поверхностях шеи кнутри от грудино-ключично-сосцевидной мышцы.
4. Поглаживание задней поверхности шеи сверху вниз.
5. Над остистым отростком седьмого шейного позвонка.
6. По бокам от крыльев носа.
7. Над головкой брови.
- 8, 9. Перед козелком и над сосцевидным отростком.
10. Между 1-й и 2-й пястными костями**.

Воздействие на точку: троекратное надавливание кончиком пальца в течение 5 секунд с отрывом.

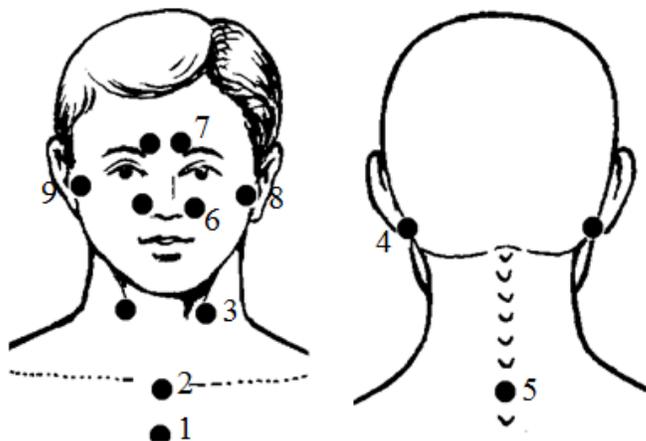


Рис. Биоактивные точки для массажа

Для того чтобы задать ритм воздействия на точки и лучше их запомнить, предлагаем следующую рифмованную речевку-инструкцию:

Петя в садик прибежал,
 Всем ребятам рассказал:
 Им с Танюшей нипочем
 Ни мороз, ни снег, ни гром.
 Даже липкий дядя Грипп
 Нынче к Пете не прилип.
 И простуда от Танюши
 Удрала, заткнувши уши.
 Нынче Петя в свой отряд
 Приглашает всех ребят.
 И ребята с увлеченьем
 Поступают в ополченье.
 Будем биться мы с простудой,
 Все здоровыми мы будем.
 Ты нам, Петя, удружи,
 Что нам делать, расскажи.
 И для всех ребяток враз
 Петя начал свой рассказ:
 Чтоб простуду победить
 Надо точки надавить.

Вот теперь погладим шею
 Сверху вниз, да понежнее (4).
 Руки разведи к плечам,
 Похвали себя ты сам
 И нажми повеселее
 Ниже косточки на шее (5).
 Если трудно там крутить –
 Можно просто надавить.
 По бокам от ноздрей
 Давим, давим веселей (6).
 Подавили, отпустили
 И еще раз надавили.
 Не ленись, успевай,
 Нажимай, нажимай.
 А теперь веселей
 Ищем точки у бровей.
 Над началом каждой брови
 Пальцем эту точку ловим (7),
 И работаем мы с ней,
 Как и с точкой у ноздрей.

Ставь свой пальчик в центр груди,
Веселей его крути (1):
Раз, два, три, четыре, пять.
А теперь крути опять.
Выше палец поднимай,
Верх грудины нажимай (2).
Точку ты крути опять:
Раз, два, три, четыре, пять.
Это копим мы патроны
Механизму обороны.
Между головой и шеей
Точки давим веселее (3) –
Пусть здоровье подрастет,
А простуда – прочь уйдет.

Завернем у уха мочку –
И находим снова точку (8).
На нее мы нажимаем
И здоровье укрепляем.
И за ухом кость найдем (9),
На нее теперь нажмем.
Большой палец отводи,
Быстро точечку найди (10),
Покрути ее опять:
Раз, два, три, четыре, пять.
Вот мы точки надавили
И здоровье укрепили.
А теперь пойдем играть:
Бегать, прыгать и скакать.

Оздоровительный самомассаж ушных раковин

Самомассаж ушных раковин – хорошее средство укрепления защитных сил организма. Существует много различных приемов и методик самомассажа ушных раковин. Мы приводим набор простых, веселых и эффективных приемов с рифмованной инструкцией. Такой массаж может быть использован как самостоятельная процедура, малая форма физической активности на занятии или как компонент занятия оздоровительной, общеукрепляющей, лечебной гимнастикой.

Раз, два, три, четыре, пять:
Будем уши разминать.
Ухо, так же, как и глаз,
Знает все-преле о нас.
Если уши разминать,
То здоровым можно стать.
Для начала поскорей
Руки трением согрей.
А теперь уши три
Взад-вперед: раз, два, три.
Пальцы треньем согревай,
Край у уха разминай.
Снизу вверх и сверху вниз,
Сам при этом улыбнись.
А теперь не зевай –
Серединку разминай.
Палец указательный
Все пройдет внимательно.

Все изгибы, углубления
Разомнет он, без сомнения.
Большой палец в ухо вставим,
Остальные – вверх направим.
Будем ими мы махать,
Первым пальчиком вращать.
А теперь с тобой возьмем
Резко руки уберем.
Мы за мочки тянем вниз,
За верхушку тянем ввысь.
А за край наружу тянем
И потом – на место ставим.
Сделаем из пальцев вилку.
Мочку вверх пошлем посылкой.
Ухо очень удивится,
Тоже вверх переместится.
Завершая свой массаж,
Уши гладим каждый раз.

В завершении разговора о профилактике простудных заболеваний и повышении иммунитета, обратим внимание на разнообразие вариантов оздоровительных воздействий: можно использовать специально составленные комплексы физических упражнений, адаптировать любимые детьми подвижные игры, включать элементы аутотренинга,

самомассажа, различные варианты закаливания к холоду воздухом или водой. Делая выбор, руководствуемся возрастом, состоянием здоровья детей, имеющимися возможностями и, конечно, своими собственными предпочтениями.