

«Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными»

Подготовила: Смолякова.О.В.

19.02.2016

Уважаемые родители!

Последнее время большое внимание уделяется детям и их здоровью. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка - это основа формирования личности. Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит» т.е. количество движений, проводимый ими в течение дня ниже возрастной нормы.

Роль движений для развития психики и интеллекта чрезвычайно велика

- от работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя Ц.Н.С. и тем самым способствуя ее развитию

- работа скелетной мускулатуры имеет огромное значение для развития физиологических систем ребенка

- под действием физических упражнений в организме возрастает синтез биологически – активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Часто интересующий вопрос, как проводить закаливание ребенка. Одним из элементов закаливающих мероприятий, которые надо проводить ежедневно – это массаж биологически активных точек. Он активизирует защитные силы организма, повышает иммунитет. Также очень хорошо делать антистрессовый массаж. Он имеет огромное оздоровительное значение при остеохондрозе, неврозах, нарушениях осанки, заболеваниях органов дыхания.

АНТИСТРЕССОВЫЙ МАССАЖ.

1. Массаж пальцев рук:

- нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева;
- массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.

2. Массаж запястья круговыми движениями.

3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».

4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щеки, шею, и сбросить.

5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.

6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.

7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.

8. Массаж головы. Над ушами к темечку и ото лба к темечку.

9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.

10. Массаж ушных раковин, наушники.

К закаливающим мероприятиям относится оздоровительный бег средние – 1 – 1,5 мин). Он укрепляет сердечно – сосудистую и дыхательные системы.

В закаливающие мероприятия также входят различные виды гимнастик.

Это *утренняя гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика после дневного сна.*

Сюда же входит *дыхательная гимнастика*. Она помогает укрепить дыхательную систему, учит детей правильно дышать, ведь многие респираторные заболевания происходят именно по причине неправильного дыхания, является профилактикой ОРЗ. Предлагаю вам комплекс утренней гимнастики с элементами дыхательной гимнастики.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ (С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ)

1. «Часики»- и.п. – встать прямо, ноги слегка расставить («ворота»), руки опустить (6-7 раз)

Махи руками вперед- назад, произносим «тик- так»

2. «Дудочка» - сидя на стуле руки держат дудочку (4 раза)

Медленный вдох, произносим п-ф-ф-ф-ф выдох

3. «Петушок» - встать прямо, ноги расставить, руки опустить(4 раза).

Руки в стороны- вдох, хлопнуть по бедрам- «Кука-реку» - выдох

4.»Каша кипит»- сидя на стуле, одна рука на живот, другая на грудь(4 раза).

Втянуть живот набрать воздух в грудь, опустить грудь- выдох, выпячивая живот- ф-ф-ф

5. «Паровозик»- 20 сек

Ходьба, движение руками «паровозик» произносим «чух»

6. « Веселый мячик» - стоя прямо, ноги расставить (4-5 раз)

Поднять руки к груди(вдох), имитация броска- «ух» - выдох

7. «Гуси»- медленная ходьба 1 минуту

На вдох поднять руки в стороны, выдох- опустить вниз и произнести длительно «гу-у-у»