

## Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.

Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первый элемент самопомощи своему организму.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

Цель комплексов заключается в

Продолжительность выполнения комплекса 1 – 2 минуты

профилактике простудных заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, привитии им чувства ответственности за свое здоровье.

Длительность выполнения каждого упражнения 5 – 10 раз.

### Комплекс № 1.

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).
5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

### Комплекс № 2.

1. Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – сдуваем снежинку с ладони.

### Комплекс № 3.

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.



## Режим дня дошкольника

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье. Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, – одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.



Основное требование к режиму — это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать.



**Сон.** Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 2-3 лет спят 14 часов в сутки. Из этого времени необходимо выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8–9 часов вечера.

**Питание.** Дети получают питание 4–5 раз в день. Первая еда дается через полчаса, во всяком случае не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя – часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3–4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная – на ужин.



**Прогулки.** Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее.



## Способы закаливания

Основные факторы закаливания - природные и доступные "Солнце. Воздух и Вода". Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни после осмотра малыша врачом-педиатром.

### «Холодный тазик»

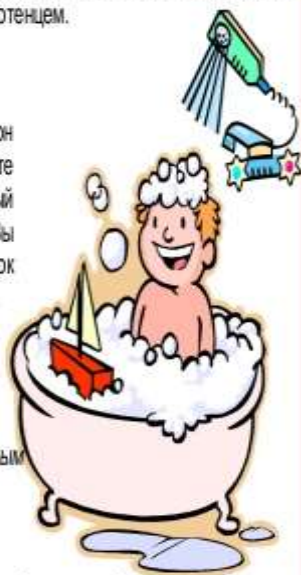
Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребенка, стоящего в ванне. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы - 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 мин. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 мин в хорошем настроении ребенка, чем 5 мин с капризами.

### «Холодное полотенце»

Если ребенку не нравится обливание холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой (тем 12 С) Попросите ребенка потопать ножками (не стоять!) на нем в течение 1 мин (утром и на ночь). Вытрите ребенку ноги, не растирая, а промокая полотенцем.

### «Контрастный душ»

Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в теплой воде. А потом скажите ему: "Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам". Вы открываете холодную воду, и ребенок подставляет воде свои пяточки и ладошки.



Если ребенок боится воздействия холодным душем, то можно вначале поставить тазик с холодной водой и сказать:

"А ну, давай с тобой по лужам побегаем!"

И вот из теплой ванны - в холодный таз (или "под дождик"), а потом - опять в ванну. И так не менее трех раз. После процедуры укутайте ребенка в теплую простыню не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его для сна и положите в кровать.

## Прогулки – это важно!

Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими.

В летнее время дети могут находиться более 6 часов в день на улице, а в осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов.

Лучшее время для прогулок с детьми — между завтраком и обедом (2—2 1/2 часа) и после дневного сна, до ужина (1 1/2—2 часа). В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается.

**Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут быть исключительные обстоятельства: проливной дождь, большой мороз с сильным ветром.**

На опыте работы детских садов установлено, что дети дошкольного возраста, приученные к ежедневным прогулкам, могут гулять и при температуре 20—25° мороза, если нет сильного ветра и если они одеты соответственно погоде.

На прогулку в холодные зимние дни дети должны выходить в теплом пальто, шапке с наушниками, валенках и теплых варежках или перчатках.

Время от времени полезно совершать с детьми более длительные прогулки, постепенно увеличивая расстояние — от 15—20 минут ходьбы до 30 минут с небольшими остановками на 1—2 минуты во время пути.



Придя на место, дети должны отдохнуть или спокойно поиграть перед тем, как возвращаться обратно.

## Польза плавания



Раннее плавание детей способствует быстрейшему их физическому и психомоторному развитию. При плавании кожа ребенка испытывает благотворное массирующее воздействие воды, в связи с чем улучшается кровообращение и укрепляется нервная система.

1. Улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
2. В условиях продолжительного пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды.
3. Плавание, является одним из лучших средств формирования правильной осанки ребенка.
4. Дозированное плавание может быть полезно детям, склонным к простудным заболеваниям.
5. Регулярные занятия плаванием, способствуют укреплению нервной системы, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

