**Консультация для родителей**

**Здоровьесберегающие технологии:**

## дыхательная гимнастика, самомассаж.

**Здоровьесберегающие технологии: дыхательная гимнастика, самомассаж.**

    При организации мероприятий в ДОУ должен быть отдан немедикаментозным средствам и технологиям.

    Особое внимание следует обратить на совершенствование у детей функций внешнего дыхания.  Для этого надо учить детей сочетать движение с вдохом и выдохом, включать так называемые «дыхательные» упражнения с произношением звуков и слогов.

**Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста**

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. «Насос»: вдохнуть, наклонить туловище в сторону, рука скользит вниз по ноге, другая поднимается вверх до подмышечной впадины. При этом произносится звук: «ш-ш-ш» на выдохе. Выпрямиться – вдох. (5-6 раз)

2. И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить.  «Помаши крыльями, как петух»: поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бёдрам, выдыхая, произносить: «ку-ка-ре-ку». (5-6 раз)

3. И.п. – сидя, кисти сжаты в трубочку, подняты вверх.  «Трубач»: медленный выдох с громким произнесением звука «пф-ф-ф». (4-5 раз)

4. И.п. – стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. «Регулировщик»: вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произнесением звука «р-р-р» (4-5 раз)

5. И.п. – сидя, ноги сдвинуты вместе.  «Семафор»: поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с». (3-4 раза)

6. И.п. – встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх.  «Вырасти большой»: хорошо потянуться, подняться на носки – вдох. Опуститься на всю ступню, руки вниз – выдох с произнесением звука «ух-х-х». (4-5 раз)

7. «Гуси летят». Медленная ходьба на вдох – руки поднять в стороны, на выдох – опустить вниз с произнесением удлинённого звука «г-у- у-у». (1-2 минуты)

**Самомассаж биологически активных точек**

     Массаж этих точек не только улучшает общее состояние организма, способствуя повышению его защитных сил, но также улучшает кровообращение головного мозга, слизистых оболочек носа и пазух, дыхательных путей и т.д.

    При проведении самомассажа необходимо надавить на область точки до появления незначительной болезненности и делать круговые движения по 9 раз по часовой стрелке и против неё. Для профилактики респираторных заболеваний рекомендуется делать массаж 3 раза в день.

**Активные точки:**

1) между надбровными дугами;

2) гайморовы пазухи у переносицы в области носа;

3) в ярёмной впадине;

4) на сонных артериях;

5) на грудине;

6) I-IV шейные позвонки;

 7) VII шейный позвонок;

8) спереди от уха;

9) в основании большого пальца руки.

* САМОМАССАЖ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ТОЧЕК

Воспитатель:

- Массаж БАТ является одним из эффективных методов закаливания. Это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных точек и разветвлений нервов. Точечный массаж способствует расслаблению мышц, снятию нервно-эмоционального напряжения.

Дети выполняют массаж « Кошка Лушка»

(из рекомендаций кабинета ЛФК детской поликлиники)

 с проговариванием стихов:

*-  Болит горло у котят ( поглаживание шеи),*

*Глазки видеть не хотят ( поглаживание лба),*

*Носики совсем не дышат ( поглаживание крыльев носа),*

*Даже ушки плохо слышат ( растирание ушных раковин).*

*Надо доктора позвать ( руками « приглашают»),*

*И малышек показать ( руками « от себя»).*

*К больным доктор приходил,*

*Он массажем всех лечил,( маршируют сидя).*

*Всех массировать учиться.*

*С грудки мы начнем лечиться.( растирают руки)*

*Есть больные очень точки,*

*Как тревожные звоночки,*

*Пальцем нужно их прижать,      .( массируют точку в центре*

*А потом вращать начать                                 грудной клетки)*

*Девочки и мальчики!           (руки вверх, средний и указательный*

*Приготовьте пальчики!       пальцы вместе, остальные- в кулак!)*

*Все нашли больной звоночек ( Растирают точку в центре груди)*

*Прижимай его дружочек,*

*Повращай один разочек,*

*Два и три, четыре, пять,*

*А теперь вращаем вспять! ( в другую сторону то же)*

*Есть на шейке ямочка.*

*Помассируй, мамочка! ( массируют у основания шеи)*

*А чуть выше –бугорок, ( вверх по шее, затем по бокам)*

*По нему скатились в бок.*

*Тут живет еще звонок.*

*Он как часики стучит,*

*Поработать с ним велит. ( массируем по бокам шеи)*

*Говорила кошка Лушка:*

*« Помассируйте за ушком,   ( растереть ушные раковины)*

*Шейку, лобик почешите, ( поглаживание шеи, лба)*

*Нос погладить поспешите. ( поглаживание крыльев  носа)*

*Рядом с носиком звоночки,*

*Отыщите их , дружочки.*

*Их прижмите, повращайте,( массаж точек у крыльев носа)*

*Массаж на щечках продолжайте.( массаж точек на щеках)*

*А теперь потрем ладошки,*

*Мои  маленькие кошки.         ( растирание ладоней)*

*Лучше, лучше три ладошки, .( поглаживание каждого пальчика с*

*И здоровой будешь кошкой             силой от периферии к центру)*

*Хорошо мы полечились,           ( обхватить запястье, растирать*

*И массажу научились,                 вращательными движениями)*

*Чтоб здоровым быть, веселым,*

*В детский сад ходить и в школу,*

*Чтобы без болезней жить,         ( растирание ладоней)*

*С массажем будем мы дружить!*