# Консультация для воспитателей
# *«Профилактика простудных заболеваний в ДОУ»*

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности ребенка.

Не смотря на усилия педагогической и врачебной общественности, здоровье детей в целом не становится лучше. У этого много причин и большая часть обусловлена отклонениями в развитии детей в первые годы жизни. Педагоги в дошкольном учреждении могут влиять лишь на немногие факторы, определяющие здоровье и самый значительный из них двигательная активность. Оздоровительная физкультура не способна заменить другие виды физической активности, но она имеет свои достоинства, а в частности то, что нагрузка нацелена на предупреждение или исправление имеющихся дефектов и формирование компенсаций.

Оздоровительная физкультура не устраняет причины возникновения болезней, а лишь перекрывает механизмы их формирования, создает условия для «включения»механизмов выздоровления. И только в результате постоянных занятий можно получить стойкий эффект. Формы проведения занятий должны соответствовать возрасту ребенка, лишь тогда дети будут заниматься регулярно и с интересом.

В нашем детском саду с детьми ведется работа по **профилактики простудных заболеваний**. В своей работе мы используем такие формы оздоровительной физкультуры как:

- Утренняя гимнастика
- Самомассаж
- Дыхательная гимнастика
- Общеукрепляющая гимнастика
- Гимнастика после дневного сна
- Прогулки

Хорошо регулярно проводить **профилактические** упражнения для верхних дыхательных путей, благодаря которым укрепляется дыхательный аппарат и развивается грудная клетка. Так же для повышения сопротивляемости организма **простуде** в своей работе с детьми используем точечный массаж.

**Профилактические** упражнения для верхних дыхательных путей.

Цель. Научить детей дышать через нос, подготовить к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

Задачи. Повысить сопротивляемость, жизненный тонус, закаленность, устойчивость организма ребенка к **заболеваниям дыхательной системы**. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличить подвижность грудной клетки, улучшить кровообращение в легких.

Правила выполнения упражнений.

• Выполнять упражнения с удовольствием. Положительные эмоции имеют значительный оздоровительный эффект.

• Концентрировать свое внимание на дыхательном упражнении для увеличения его положительного действия.

• Для насыщения организма кислородом дышать медленно.

• Дышать носом.

Упражнение 1.

1. Погладить крылья носа от кончика к переносице - вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз).

2. Сделать 8-10 вдохов сначала через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.

3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

4. При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая пальцами на крылья носа.

5. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием произносить звуки «ба-бо-бу».

6. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделать резкий выдох через нос (3-4 раза).

Упражнение 2.

1. «Трактор». **Воспроизведение** звучания мотора трактора. **Воспроизводить звук** «д-т-д-т», меняя громкость и длительность (для укрепления мышц языка).

2. «Стрельба». Высунуть язык, энергично произнести «к-г-к-г» (укрепление мышц глотки).

3. «Фейерверк». Представить что стреляем из хлопушки. Энергичное произношение «п-б-п-б»)укрепление мышц губ).

4. «Гудок парохода». Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у»(выдох длинный).

Упражнение 3.

1. «Большой и маленький». И. п. – о. с. На вдохе подняться на носки, тянуть руки вверх. Зафиксировать на несколько секунд это положение. На выдохе опуститься в и. п. и со звуком «у-х-х» присесть, обхватить голени и прижав к коленям голову.

2. «Паровоз». Ходьба по комнате, согнутыми руками эмитировать движение колес паровоза, и произносить «Чух-чух». Двигаясь с разной скоростью нужно менять громкость и частоту произношения.

3. «Аист». И. п. - основная стойка. На выдохе поднять руки в стороны, ногу, согнутую в колене, горделиво вынести вперед, зафиксировать состояние. Сделать на выдохе шаг, опустить ногу и руки, произнеся: «Ш-ш-ш» (6-7 раз).

4. «Дровосек». И. п. - основная стойка. На выдохе руки складывают топориком и поднимают вверх. Резко, словно под тяжестью, вытянутые

руки опустить, наклониться, позволяя рукам прорезать **пространство между ног**, произнести «Бах» (5-8 раз).

5. «Гуси летят». Медленная ходьба, имитирующая полет: на вдохе руки- крылья поднимать, на выдохе опускать, произнося: «Г-у-у» (8-10 раз).

6. «Гуси». И. п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки слегка расставлены и отведены назад. На выдохе наклониться вперед; глядя вперед и вытягивая шею, произнести «Бах» (5-8 раз).