

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, влияют на функционирование мозга. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески

10

Структура

развивать их и укреплять. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные упражнения. Общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждом комплексе входят упражнения, укрепляющие мышцы брюшной полости (диафрагму), межреберные мышцы, мышцы живота. Специальные дыхательные упражнения более глубокому дыханию. Специальные дыхательные упражнения необходимы и полезны в сочетании с упражнениями точечного массажа. Точечный массаж и упражнения для дыхания — это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

«Специальные дыхательные упражнения лучше проводить в начале занятий, так как они требуют внимания. Кроме того, создаются благоприятные условия для дальнейшей физической деятельности, положительный эмоциональный настрой» (Г. П. Лескова, П. П. Будинская, В. И. Васюкова. Общеразвивающие упражнения в детском саду. — М., 1981, с. 18). [2]

В данном пособии предлагаются три комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики, которые проводятся на каждом физкультурном занятии перед общеразвивающими упражнениями в течение трех месяцев. Продолжительность каждого комплекса, состоящего из нескольких упражнений точечного массажа и дыхательной гимнастики, составляет 1–2 мин. На первых занятиях по разучиванию предлагаемых комплексов желательно, чтобы дети стояли в шеренгу, лицом к воспитателю, который рассказывает об упражнениях комплекса и показывает их. При этом дети лучше смогут понять цель и смысл упражнений, а воспитателю удобнее будет исправлять ошибки при разучивании упражнений. Далее, разученный комплекс можно будет выполнять после того, как дети уже взяли необходимые предметы для общеразвивающих упражнений и встали на свои места. Предметы для общеразвивающих упражнений во время выполнения комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики следует положить на пол. Дозировка выполнения каждого упражнения в комплексе — 5–10 раз.

Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь).

1. Соединить ладони и потереть ими одна другую до нагрева (рис. 4а).

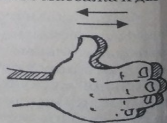


Рис. 4а

2. Нажимать указательным пальцем точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
4. Вдох через левую ноздрию (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрию (при этом левая закрыта).
5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Второй комплекс (декабрь, январь, февраль)

1. Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек (рис. 46). 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».

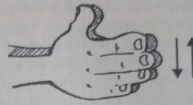


Рис. 46

Третий комплекс (март, апрель, май)

1. «Моем» кисти рук (рис. 5).
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки (рис. 6).
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.

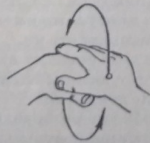


Рис. 5

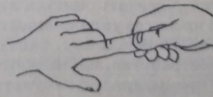


Рис. 6

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний,

повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.