***Дыхательные и закаливающие упражнения в профилактике ЛОР заболеваний***

ЛОР - заболевания – настоящая беда для нашей страны, особенно с наступлением осенне-зимнего сезона.

Любое заболевание легче предупредить, чем лечить. Поэтому очень важно проводить профилактические мероприятия, направленные на предупреждение заболеваний ЛОР - органов.

Мощным фактором профилактики детских простудных заболеваний является закаливание. Средствами закаливания являются солнце, воздух и вода.

Существуют общие правила для всех видов закаливания.

1.   Закаливание осуществляется только полностью здоровыми людьми.

2.   Дозы закаливающих воздействий следует увеличивать постепенно.

3.   Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма.

4.   Закаливающие процедуры проводят систематично и последовательно.

5.   Недопустимо проведение отрицательных эмоциональных реакций на самого малыша.

6.   Необходимо приучать организм к самым различным видам охлаждения: сильным, средним, слабым, быстрым.

8.   Рекомендуется чередовать местные закаливающие процедуры (ходьбу босиком, полоскание горла прохладной водой и т.п.) с общими, так как закаливание отдельных участков тела не повышает общей устойчивости организма.

9.   Следует помнить: какими бы совершенными методами ни проводилось закаливание в дошкольном образовательном учреждении, оно не достигнет желаемого результата, если не найдет поддержки в семье.

**ЗАКАЛИВАНИЕ НОСОГЛОТКИ.**

**ПОЛОСКАНИЕ РТА И ГОРЛА.**

**Игра «Волшебный напиток»**

Ребёнок садится на ковер в позе факира, перед ними ставится вода в бокалах с температурой 36°-38° С

Ребенку предлагается представить, как он превращается в доброго волшебника, которому все подвластно, произносятся «волшебные» слова:

***«Я хороший, добрый ребенок,***

***Всем детям в группе желаю здоровья,***

***Пусть все будут добрыми и красивыми.***

***Милыми и счастливыми, а., у... м...»***

Ребёнок полощет рот, промывая водой всю его полость. После этого со звуком «а… а... а...», подняв голову, полощет горло и проглатывают воду.

Постепенно температура воды снижается до 8°-10° С. с целью достижения закаливающего эффекта.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

**«НОСОВАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»**

**Цель: профилактика простудных заболеваний, развитие носового дыхания, улучшение кровоснабжения верхних дыхательных путей.**

1. Плотно сжать губы. Равномерно и спокойно дышать обеими половинами носа в течение 30 – 60 секунд.

2. Плотно сжать губы. Прижать правую ноздрю к носовой перегородке указательным пальцем правой руки и равномерно, спокойно дышать левой половиной носа в течение 30 – 60 секунд

3. Повторить 1 упражнение.

4. Плотно сжать губы. Прижать левую ноздрю к носовой перегородке указательным пальцем левой руки и равномерно, спокойно дышать правой половиной носа в течение 30 – 60 секунд.

5. Повторить упражнение 1.

6. Провести по крыльям носа указательным пальцем во время вдоха и постукивание по ним во время выдоха.

У некоторых детей форсированное носовое дыхание может вызвать головокружение и головную боль. Таким детям после 3-5 усиленных вдохов необходимо переходить на обычное дыхание.

Чтобы добиться быстрого лечебного эффекта «носовой дыхательной гимнастики» следует заниматься 3 – 4 раза в день.

Для контроля эффективности комплекса спустя 2 – 3 недели после начала занятий рекомендуется к кончику носа поднести зеркало. На нем при дыхании должно образоваться запотевшее пятно, по величине которого можно сделать заключение о том, как подействовала на ребенка носовая гимнастика. Если справа или слева пятно меньше, значит, эта половина носа меньше участвует в дыхании. Продолжайте занятия до тех пор, пока запотевание с обеих сторон не станет равномерным.

7. Для профилактики заболеваний горла (тонзиллит, фарингит, ангина) полезны физические упражнения для мышц шеи. Наклоны, повороты или круговые плавные движения головы.

8. Массаж или самомассаж передней и боковой поверхностей шеи (поглаживание, растирание).

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

**ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЛОР – ЗАБОЛЕВАНИЙ**

1. Ходьба по комнате в сочетании с движениями рук. При вдохе – руки в стороны, при выдохе – руки по швам. Дыхание через нос. Рот закрыт. Ходьба может переходить в медленный бег. При беге на 3 счета – вдох, на 3 счета - выдох

2. Наклон вперед. ИП – стоя. Ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх – вдох носом, сделать низкий поклон туловища вперед – выдох ртом. Повторить 6 – 8 раз.

3. «Дотянемся до пяток». ИП- сидя на скамейке. Спина прямая, ноги вместе, руки на поясе. Выпрямить ноги, ладонями вытянутых вперед рук достать тыльную поверхность стоп – вдох носом. Вернуться в ИП – выдох. Повторить 5 – 6 раз.

4. «Кошечка». ИП – стоя на четвереньках. Сильно согнуть, затем прогнуть спину, подражая движениям кошки, когда она делает «горбик» и потягивается после сна.

Повторить 4 – 6 раз.

5. «Жук». ИП - лежа на спине, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны (вдох). Согнуть ноги в коленях и, обхватив их руками, наклонить голову вперед – произносить «ж – жу – жжу - у» (выдох).

Повторить 3 – 4 раза.

6. «Сдувание бумажки». ИП – сидя на стуле. Положив на ладонь согнутой руки кусочек бумажки, энергичным выдохом через сомкнутые губы стараться сдуть ее с руки.

Повторить 5 – 8 раз.

7. «Мишка косолапый». ИП – стоя на четвереньках. Отвести левую руку в сторону с поворотом туловища влево, посмотреть на руку (вдох). Вернуться в ИП (выдох). То же выполнить в правую сторону.

Повторить 2 – 3 раза в каждую сторону.

8. «Сигнальщик». ИП – сидя на стуле, откинувшись на его спинку. Поднять руки в стороны – вверх, скрещивая их над головой, как бы подавая сигнал флажками (вдох носом). Вернуться в ИП (выдох).

Повторить 6 – 8 раз.

9. «Прямая спинка». ИП 0 сидя на стуле, руки вдоль туловища. Глубокий вдох полной грудью с выпрямлением спины. Лопатки и плечи опустить вниз – плавный выдох носом.

Повторить 6 – 8 раз.

10. «Чистый носик». ИП – сидя на стуле. Дыхание через нос сначала одной ноздрей, потом другой и затем обеими одновременно. Рот закрыт.

11. Ходьба по комнате, делая руками хлопки спереди, вверху и сзади туловища. Рот плотно закрыт. Дыхание произвольное, через нос.

В заключении уместно вспомнить, какими факторами определяется здоровье не только детей, но и взрослых. Оказывается, что на 20% здоровье зависит от генотипа, на 20% - от экологии, на 50% (!) от образа жизни и лишь на 10% - от медицинского обслуживания. Поэтому  наше здоровье и здоровье наших  детей в наших руках.