

## **Профилактика простудных заболеваний физкультурой.**

Как часто раньше говорили, что движение - это жизнь. И это правильно. Если человек занимается физическими упражнениями, закаливает организм, правильно питается (используя в рационе овощи и фрукты), соблюдает режим сна. Другими словами ведёт здоровый образ жизни, то все болезни проходят мимо такого человека. Про такого человека говорят, что у него крепкий иммунитет. К сожалению у большинства дошкольников слабое здоровье, а отсюда отсутствие крепкого иммунитета. С наступлением осеннего периода детский организм ослабевает настолько, что малейшее дуновение холодного ветра, дождь, приводят его к простудным заболеваниям. Дорогие взрослые! Давайте чаще будем говорить нашим детям, что «фундамент» здоровья закладывается с детских лет. Что в рацион питания должны входить продукты, содержащие микро и макроэлементы и полезные витамины.

Давайте разберемся, почему спорт и физическая активность вообще эффективны для предупреждения ОРВИ, насморка, и многих других заболеваний простудного характера:

- Физкультура стимулирует кровоснабжение легких, устраняет застойные явления, которые повышают риск простудных заболеваний.
- Повышенная дыхательная нагрузка предупреждает негативные изменения в легких, бронхах и других органах дыхания.
- Спортивные упражнения устраняют недостаточность дыхания, восстанавливают его нормальную глубину и ритм.
- Общее физическое саморазвитие человека улучшает тонус различных органов и систем, повышает их естественную сопротивляемость.
- В разумных дозах физкультура улучшает состояние органов, чьи функции тесно связаны с функциями дыхания (например, сердечно-сосудистой системы).

Практически любая физическая активность в той или иной мере снижает риск заболеваний дыхательных путей, но лучшим выбором для профилактики простудных заболеваний считаются следующие:

- утренняя гимнастика;
- специальная лечебная гимнастика;
- длительные прогулки и ходьба;
- плавание;
- игровые виды спорта;
- бег;
- дыхательные упражнения.

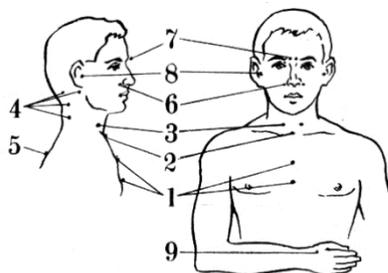
***Что следует учитывать при профилактике простудных заболеваний спортивными упражнениями?***

Для того чтобы профилактика простуды физкультурой была действительно полезной, важно учитывать некоторые рекомендации:

- Спорт по-настоящему эффективен в качестве профилактической меры только для здоровых детей.

- Особую осторожность стоит проявлять в холодное время года: зимой, ранней весной или поздней осенью. Возможно, в этот период лучше заниматься дома или в зале.

Все знают, что на теле человека располагается очень много биологически активных точек. Предлагаю два вида точечного массажа, которые



Зоны закаляющего точечного массажа (по А. А. Уманской)

благоприятно влияют на организм, и в момент простудных заболеваний.

На этой схеме видны биологические активные зоны. С массажем таких зон, укрепляется иммунитет организма. Всего таких зон 9. Основные (2-4,6-8) расположены в области лица и шеи. Дополнительные (1,5,9) – сзади, у позвоночника, на передней поверхности грудной клетки и на руках. Массаж начинается с цифры 1

и продолжается в соответствии с нумерацией. Кончиком указательного или среднего пальца слегка нажимают на зону и делают вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем против 3-4 сек в каждую сторону. Зоны 3-4 массируют растирающими движениями сверху вниз от задней к передней поверхности шеи. Не более пяти минут уходит на такой массаж. Как хорошо, если бы родители вместе со своими детьми выработали потребность к выполнению массажных зон. Предлагают точечный массаж, улучшающий носовое дыхание.

Массаж выполняется надавливанием большим и указательным пальцем на точку 1. Продолжительность 30-40 сек. Затем аналогично проводят массаж точки 2. Надавливание на точки 3,4,5, находящиеся у крыльев носа, осуществляют кончиками указательных пальцев, симметрично с обеих сторон. Длится оно 20-30 сек на каждую точку. Также массируют специфические носовые точки, расположенные под внешними углами губ по обеим сторонам подбородка.

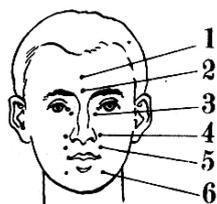


Схема точечного массажа, улучшающего носовое дыхание

**Дорогие ребята и взрослые! Нет ничего лучше, чем быть здоровым. Хорошо сказано «В здоровом теле – здоровый дух». Будьте здоровы всегда!**