

Консультация для родителей на тему:

«Чтобы не попасть в число часто болеющих. Музыкальное оздоровление».

Особую категорию в детском саду, а затем и в школе, составляют так называемые часто болеющие дети. **Что сделать, для того чтобы ваш малыш не попал в число часто болеющих детей? Конечно, заняться профилактикой различных заболеваний.**

Как правило, чаще всего дети болеют такими заболеваниями, как ОРЗ (острое респираторное заболевание) и заболеваниями, так называемых ЛОР – органов (уши, горло, нос). Что же делать в таких случаях?

Приведем несколько полезных советов о том, какие профилактические занятия следует провести с ребенком, чтобы укрепить эти самые ЛОР – органы. Ведь горло и нос являются частью дыхательных путей – входом в одну из важнейших систем организма. А уши, как орган слуха, имеют для малыша и биологическое и социальное значение – через них он познает окружающий мир. При проблемах со слухом затруднено развитие речи, речь изменяется. А при насморке ухудшается обоняние, заболевает горло и часто создается эффект «заложенных ушей». **Итак, эти органы связаны между собой, и их необходимо беречь.**

Попробуйте уговорить ребенка по утрам полоскать горло, (начиная с комнатной) прохладной водой. А чтобы было интересно и весело вам поможет песенка. Полоская, можно пропевать звуки «а-а-а», «о-о-о», «и-и-и» и т. д. Пусть ребенок каждое утро наряду с обыкновенной зарядкой делает дыхательную гимнастику?

Игровые дыхательные упражнения:

***«Цветочек».** - сделать вдох и задержать дыхание: понюхай цветочек.

***«Свеча».** - сделать выдох: подуй на пламя свечи и посмотри, как долго оно будет отклоняться; задуй свечу резким выдохом.

***«Не разбуди игрушку».** - ребенок двигается спокойным шагом под музыку в четырехдольном размере. На 1—2-ю доли — 2 коротких шага и вдох носом, на 3—4-ю доли — остановка и долгий выдох.

***«Кто дольше»** - сохранение дыхания и правильное его расходование:

- чей паровоз дольше гудит;
- чья дудочка дольше поет.
- надуй шарик и т. д.

Дыхательные упражнения и упражнения помогут прочищать дыхательные органы, соблюдать их гигиену и здоровье. По мнению врачей, лучшей формой дыхательной гимнастики является **пение**.



При соблюдении гигиенических условий, пение способствует развитию и укреплению легких и всего голосового аппарата. Врач-фониатр Е. И. Алмазов утверждал: «Пение... доставляет поющему удовольствие... упражняет и развивает его слух, дыхательную систему, а последняя тесно связана с сердечно-сосудистой системой, следовательно, он невольно, занимаясь дыхательной гимнастикой, укрепляет свое здоровье».



Наверное, для многих неожиданностью окажется и тот факт, что на укрепление ЛОР - аппарата благотворно влияет ... *свист*. Пусть ваш ребенок учиться свистеть и как можно чаще демонстрирует свои успехи взрослым. Оказывается активный поток воздуха, который при этом вырывается из гортани, служит для нее своеобразным массажем и способствует ее тренингу. И не забывайте с этой целью приобретать ребенку *детские духовые музыкальные инструменты и игрушки* (свирель, свистулька, дудочка, триола и т. д.).

Чтобы избавиться *от насморка*, можно покрутить кончик носа в одну и другую сторону, припевая на мелодии русских народных песен: «*Мы покрутим носик наш, как точилка карандаш. Влево-влево, вправо-вправо, как точилка карандаш*».

Своеобразной зарядка существует и *для профилактики заболеваний ушей*. Лучшее, что можно посоветовать детям, у которых уши болью реагируют на малейший сквозняк, - несколько раз в день проводить массаж ушного прохода. А для этого можно использовать веселую игру и гимнастику:

«Зазвонил будильник»

Зазвонил будильник - массаж правого ушного прохода

- Динь, динь, динь - указательным пальцем повибрировать в ушной раковине

Только был он не один - развести руки в стороны

Другой ответил: - массаж левого ушного прохода

- Дон, дон, дон- веселый звон со всех сторон - развести руки в стороны

Дин-дон, дин-дон, дин-дон - одновременный массаж обеих ушных проходов.



«Пожелай себе удачи»

Креативная гимнастика с элементами массажа и аутотренинга. (Вариант мелодии популярная песня «Замечательный сосед» или народные «Во саду ли в огороде», «Из под дуба» и т. п.)

Еще лежа на подушке, расправленными ладонями потереть уши

Веселей потри-ка ушки, а потом погладь их нежно- легкое поглаживание

Сразу сон уйдет, конечно, пожелай себе удачи,- тренинговая установка

Пусть будет так, а не иначе.

С кровати встань и потянись встать, - потянуться,

Взгляни в окно и улыбнись! - взглянуть в окошко, улыбнуться.



Занятия с ребенком, чье здоровье ослаблено требуют большого терпения от взрослого. Но проведение их в предложенной нами игровой форме поможет вам сделать их не только полезными, но и интересными и любимыми детьми.