

**муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад № 29»**

---

---

Россия, 660062, г. Красноярск, ул. Крупской, 10ж, e-mail: 29150515@mail.ru, тел. (391) 218-18-62, 218-18-82  
ОГРН 1152468014050 ИНН/КПП 2463093302/246301001

**Консультация для родителей и детей с ТНР  
"Дыхательная гимнастика", "Точечный массаж"**

Выполнил: Инструктор по ФК  
Гранина О.В.

Красноярск, 2019 г

**Здоровый образ жизни** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Составляющие здорового образа жизни для детей являются:

Здоровое питание

Соблюдение режима дня

Физическая активность

Умение общаться со сверстниками и взрослыми

Мы уделяем большое внимание детям с тяжелым нарушением речи.

**Речь** - деятельность общения, выражения, воздействия, сообщение посредством языка. Это один из самых важных способов общения друг с другом.

Одной из эффективной технологии для детей с тяжелым нарушением речи является Дыхательная гимнастика

**Дыхательная гимнастика** - это система упражнений на развитие речевого дыхания.

**Задачи дыхательной гимнастики направлены на решение:**

- насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме;
- повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы;
- нормализация и улучшение психоэмоционального состояния организма;
- развитие силы, плавности и длительности выдоха.

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Дыхательная гимнастика приучает детей дышать носом, что важно для профилактики респираторных заболеваний. Тренирует дыхательные мышцы, улучшает вентиляцию легких, повышает насыщение крови кислородом.

При систематических занятиях дыхательной гимнастикой для детей с тяжелым нарушением речи укрепляет физиологическое дыхание. Способствует восстановлению центральной нервной системы, восстанавливает нарушенное носовое дыхание. Происходит выработка правильного дыхания необходима для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения.



**Точечный массаж** - один из самых эффективных методов профилактики. Это очень полезная процедура, ведь благодаря воздействию на определенные точки можно изменить состояние здоровья ребенка и предотвратить развитие многих заболеваний, остановить болезнь и укрепить иммунитет.

**Точечный массаж для детей** - это возможность привить привычку правильного досуга, которые способствует развитию, как речевых навыков, так и разработке мускулатуры.

**Целью** массажа является в первую очередь стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также в определенной степени и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

Процесс точечного массажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Точечный массаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Точечный массаж используются как в регламентированных видах деятельности (занятия, утренняя гимнастика, прогулка), так и в не регламентированных (динамические паузы, гимнастика после сна, час здоровья).

**Комплексы упражнения точечный массажа** учат детей расслаблению мышц лица и шеи при выполнении массажа, легкий самомассаж щёк, лба, губ способствует регуляции кровообращения, улучшает эластичность мышц.

**Основными приёмами точечного массажа являются:**

-поглаживание;

- растирание;
- легкие постукивания
- давление;



Таким образом, рассмотрев несколько приёмов и методов по здоровьесбережению и применению их в практической деятельности, можно сделать вывод, что использование здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с детьми с нарушением речи даёт положительные результаты:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение работоспособности, выносливости;
- развитие психических процессов;
- улучшение речи.