

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад общеразвивающего вида № 16»**

**Консультация для родителей**

**«Оздоровление музыкой, или как не попасть в число часто  
болеющих детей»**

*Подготовил: Гусева А.С.  
Музыкальный руководитель  
Первая квалификационная категория*

Часто болеющие дети - это, так называемая, "особая" категория в детском саду, а затем и в школе. Что сделать, для того чтобы ваш ребёнок не попал в число часто болеющих детей? Конечно, заниматься профилактикой заболеваний.

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

Предложим несколько полезных советов, 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.

Предложите ребенку по утрам полоскать горло водой, комнатной температуры и пропевать звуки «*а-а-а*», «*о-о-о*», «*и-и-и*», а затем и небольшие песенки, например: "Жили у бабуси" или "В лесу родилась ёлочка". Так же, вместе с ребёнком, каждое утро делайте дыхательную гимнастику.

Игровые дыхательные упражнения:

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

Сохранение дыхания и правильное его расходование:

- чей паровоз дольше гудит;
- чья дудочка дольше поет;
- кто быстрее надует шарик;
- кто дальше сдует ватный шарик.

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

Для многих неожиданностью окажется 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. п.*)

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.

- Дон-дон, дин – дон, дин – дон – одновременный массаж обеих ушных раковин.

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