МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА «ВОЛШЕБНЫЕ ТОЧКИ ЗДОРОВЬЯ»

Воспитатель: Клименко Ю.С.

Новокузнецк, 2022г

«…человеку для существования, кроме воздуха, света и пищи, требуется еще и энергия, которая передает организму необходимую информацию из окружающей среды через активные, расположенные на поверхности тела…»

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, есть состояние полного физического, психического и социального благополучия человека. Человек рождается в лучшем случае без болезней, но всегда без здоровья. Оно должно формироваться в процессе всей жизни. С учетом этого возникает необходимость перехода от охраны здоровья к воспитанию желания быть здоровым, ведь основы образа жизни человека закладываются в дошкольном возрасте.

Известные ученые и врачи Щербак А.Е., Боткин С.П., Бехтерев В.М. считали, что здоровый образ жизни состоит в планомерных занятиях физической культурой, так как организм человека развивается, дополняется новыми элементами, полезными для здоровья.

В современном мире, наряду с занятиями физической культурой, очень популярен в последнее время массаж. Применение массажа с профилактических и лечебных целей имеет древнюю историю. В старину при различных недугах и болях применяли растирание, разминание, легкое поколачивание тела. Индусы и китайцы были первыми, кто описывали и применяли приемы массажа. В настоящее время массаж, как метод лечения и профилактики заболеваний, с успехом применяется в различных клиниках, оздоровительных центрах. Также массаж применяется и в детских садах, так как является немедикаментозным методом профилактики и лечения болезней.

Каковы же виды массажа? Их очень много, например,: гигиенический (уход за телом с целью профилактики заболеваний), косметический (массаж лица), лечебный (лечение травм и др. заболеваний), криомассаж (массаж льдом) и многие другие.

Как показал опыт, в работе с детьми эффективно применять самомассаж. Самомассаж – это массаж, выполняемый самостоятельно. Это дозированное механическое раздражение тела человека, выполняемое руками с помощью специального оборудования: массажные мячики, грецкие орехи, прополис, бусы, бигуди, деревянные массажеры, массажеры с горохом, фасолью.

Самомассаж стимулирует обменные процессы в мышечной ткани, усиливает кровообращение в мышцах, улучшает питание тканей, снабжая их кислородом. Самомассаж способствует приобретению знаний о строении собственного тела, стимулирует развитие речи и увеличивает словарный запас.

Самомассаж, как активное средство профилактики заболеваний и ухода за телом, рекомендуется проводить с трехлетнего возраста. Знакомясь с самомассажем, дети входят в неизведанный, интересный мир, где узнают о силе энергии, благодаря которой человек живет, формируется его тело. Ток, идущий по проводам, зажигает лампы. Такие же токи здоровья идут по

нашему телу, когда мы делаем массаж. Таким образом, автоматически отпадает вопрос, сколько надо делать массаж? Его надо делать как можно чаще. Это культура духа и тела.

Массаж позволяет активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизировать работу обоих полушарий мозга. Массаж нормализует мышечный тонус, стимулирует кинестетические ощущения мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата. Именно по - этому работа в этом направлении вызывает интерес.

В нашем детском саду активно используются различные техники самомассажа еще и по тому, что самомассаж является одним из направлений здоровьесберегающих технологий, что особенно важно в настоящее время для подрастающего поколения детей.

Самомассаж проводят не только индивидуально, но и с группой детей одновременно. Его можно использовать многократно в течение дня, включая в различные режимные моменты, логопедические занятия и т.п. Приемы самомассажа обычно предваряли либо завершали артикуляционную гимнастику. Длительность одного сеанса составляла 5-10 минут. Каждое движение выполнялось в среднем 4-6 раз. В один сеанс самомассажа было включено лишь несколько приемов и способов его выполнения. Перед проведением самомассажа дети принимали спокойную расслабленную позу. Проведение движений происходило под специально подобранную музыку в медленном темпе или под стихотворный текст. У детей не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения должны приносить удовольствие.

Волшебные точки здоровья. Гимнастика маленьких волшебников.

Точечный массаж – это воздействие на биологически активные зоны, расположенные на коже человека. Как известно, кожа – своего рода «броня», защищающая внутренние органы. Под влиянием инфекции, из-за постоянно идущего размножения вирусов в слизистых оболочках дыхательных путей, лор-органов и пищеварительного тракта защитные свойства кожи нарушаются: она становится проницаемой в первую очередь для электромагнитных полей, в окружении которых мы живем. В кожной «броне» возникает окно, нечто вроде озоновой дыры над Антарктидой, – и тогда в органах, связанных с этими «открытыми» кожными структурами, появляются болезненные изменения.

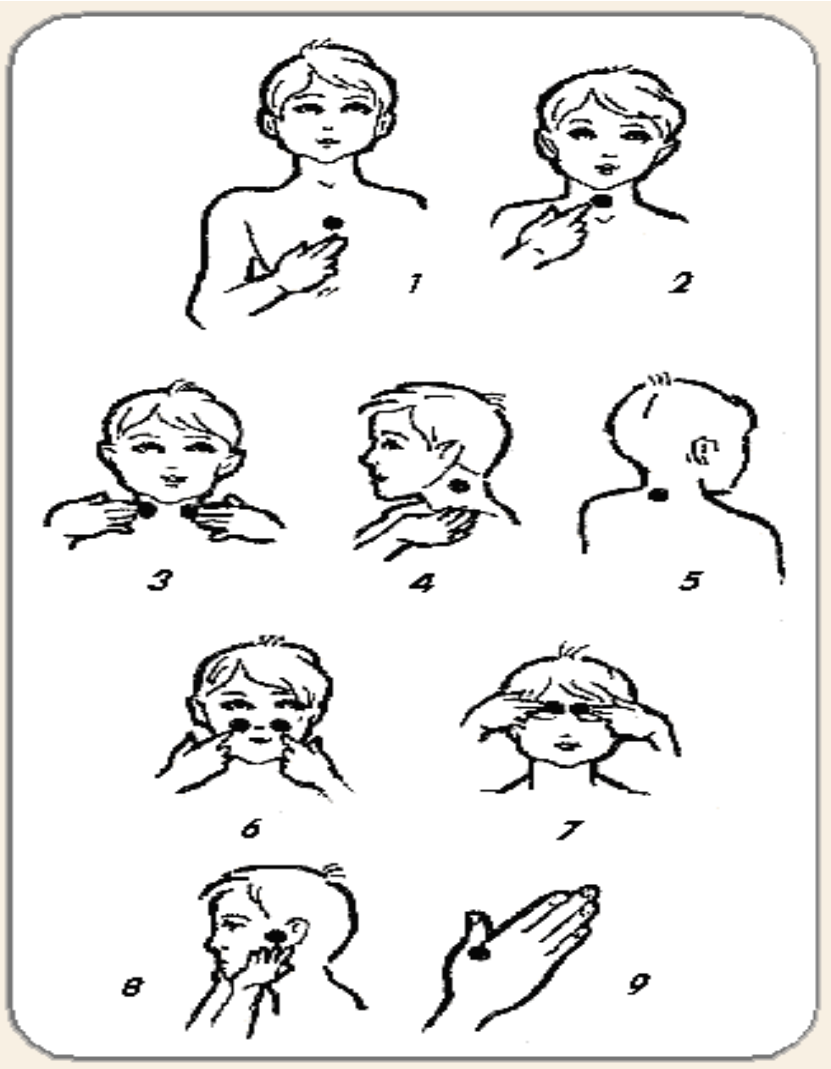
Стимуляция биоактивных зон кожи активизирует выработку в организме собственного интерферона, который, помимо противовирусного эффекта, обладает еще и радиозащитными свойствами: снижает повреждающее действие на человека рентгеновских и других излучений, сопровождающих радиоактивный распад, увеличивает количество полноценных клеток, снижает число хромосомных повреждений в клетках костного мозга, усиливает и поддерживает адаптационные реакции организма в неблагоприятной экологической обстановке.

Все предназначенные для массажа точки объединены в девять зон: основные (2–4, 6–8) сосредоточены в области лица и шеи, дополнительные (1, 5, 9) – сзади, у позвоночника, на передней поверхности грудной клетки и на руках. Выбраны эти зоны вовсе не случайно, и вот почему.

Точка 1	связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кроветворение.
Точка 2	связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также с тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные функции организма. Массаж этой точки повышает сопротивляемость инфекционным болезням.
Точка 3	связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.
Точка 4	связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.
Точка 5	расположена в области VII шейного и I грудного позвонков. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а главное – с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки нормализует деятельность сосудов, сердца, бронхов, легких.

Точка 6	связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовых полостей, а главное – гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.
Точка 7	связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов головного мозга.
Точка 8	положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.
Точка 7	нормализует многие функции организма, так как руки человека через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга связаны со всеми точками, о которых было рассказано.

.



Правила самомассажа.

При освоении приемов самомассажа необходимо строго придерживаться следующих правил:

- Все движения выполняют по ходу лимфатических путей. Для этого руки массируют от кисти к локтевому суставу, от локтевого сустава до подмышечной впадины (здесь находятся лимфатические узлы).
- Ноги массируют от стоп до коленного сустава и к паховым лимфатическим узлам. Грудную клетку массируют от середины в стороны, к подмышечным впадинам (к лимфатическим узлам).
- Спину массируют от позвоночника в стороны и от таза к шее. Поясницу и крестцовую область массируют по направлению к спине. Шею массируют от волосяного покрова головы вниз, к плечевым суставам. Лимфатические узлы массировать нельзя! Массажные движения не должны вызывать болезненности или неприятных ощущений, не должны оставлять на теле кровоподтеков, нарушать кожный покров, но массаж следует проводить достаточно энергично, должно появляться ощущение тепла, расслабленности и улучшаться настроение.

  При самомассаже следует обходить поврежденные участки. Не забывайте, что лимфатические узлы массировать нельзя. Все движения выполняют по направлению к ближайшим лимфатическим узлам, учитывая направление тока лимфы. При самомассаже можно применять средства, способствующие лучшему скольжению или обезболиванию, оказывающие рассасывающее действие. Однако лучше выполнять самомассаж просто чистыми, теплыми руками.

Методические указания к проведению точечного массажа.

Потрите сразу же ладонь о ладонь, чтобы как следует их разогреть. Потеплели руки, побежала по ним кровь – можно приступать к массажу. Начинайте в соответствии с нумерацией точек – первая, вторая и так далее. Массаж выполняется таким образом: кончиком указательного или среднего пальца надавите на участок кожи в зоне нужной точки до появления незначительной болезненности. Затем делайте девять вращательных движений по часовой стрелке и девять – против. Продолжительность воздействия на каждую точку – не менее 18–20 секунд. Интенсивность воздействия постепенно увеличивайте.

Симметричные зоны 3 и 4 массируют иначе: делают растирающие движения пальцами сверху вниз, от задней поверхности шеи к передней, одновременно двумя руками. Это, в частности, активизирует работу щитовидной железы, что является важным моментом: сегодня на наш организм – впрочем, как и на детский – из-за катастрофически ухудшающейся экологической

обстановки ложится непомерная тяжесть, нагрузки возрастают, и для того, чтобы противостоять им, нужно, чтобы лучше функционировала именно щитовидная железа.

Заодно проделайте разогревающие движения по верхней части груди: ладонью правой руки от левого плеча к правой подмышке и левой – от правого плеча к левой подмышке. Другие симметричные зоны – точки шесть, семь и восемь – массируйте тоже одновременно обеими руками.

Если вы обнаружили у себя или у ребенка точки с повышенной или резко пониженной болевой чувствительностью – это сигнал о неблагополучии в организме. Например, если подобное проявилось при массаже точки 1 – возможны «поломки» в системе кроветворения, а также воспаления трахеи и бронхов; если в области второй зоны – у вас непорядок с иммунитетом, и так далее. Значит, эти точки нужно дополнительно массировать через каждые сорок минут до полной нормализации чувствительности.

Лучше всего точечный массаж делать не только по утрам, но еще днем (если есть такая возможность) и вечером, то есть не реже чем через каждые пять-шесть часов. Утром для быстрой активизации организма нужно оказывать более сильное давление на кожу. Перед сном воздействие осуществляйте легкими, спокойными, неинтенсивными движениями, и хорошо бы в сочетании с дыхательной гимнастикой. Кстати, такой массаж в вечернее время прекрасно подготавливает ребенка ко сну.

Очень важный совет: если, например, в семье есть больные гриппом или произошел случайный контакт с гриппозным больным на улице, в транспорте, в гостях, необходимо количество сеансов массажа увеличить – проводить их через каждые два-три часа. Это значительно повышает иммунитет, и, следовательно, намного меньше вероятность, что ваш ребенок, и вы сами заболеете.

Точечный массаж противопоказан только тогда, когда в области зон массажа есть гнойничковые поражения кожи, а также родинки, бородавки, новообразования.

Многолетние исследования, доказали, что при использовании только точечного массажа в организме происходит саморегуляция выработки целого ряда биологически активных веществ, в том числе собственного интерферона, комплемента и других «лекарств», с которыми не может конкурировать ни один, даже самый замечательный, искусственный препарат.

Точечный массаж не имеет возрастных ограничений – делать его можно и пожилому человеку, и маленькому ребенку. Безвреден массаж для беременных и аллергиков. Детей старшего возраста родители могут научить проводить массаж самостоятельно. Специалисты отмечают, что если ребенок, которому из месяца в месяц делали точечный массаж, вдруг и заболевает, болезнь протекает у него в более легкой форме.

Замечено, что при проведении точечного массажа в течение года удавалось избавить ребенка от аденоидов и других хронических заболеваний носоглотки, например гайморита. Нередко же благотворное действие этого массажа начинает сказываться уже через месяц-два.

Здоровый образ жизни играет важную роль в профилактике любых заболеваний. Семейные лыжные прогулки, туризм и другие мероприятия на свежем воздухе, плавание в бассейне, закаливающие процедуры и т.д. способствуют оздоровлению организма детей и взрослых.

Основные профилактические принципы просты и хорошо всем известны:

- движения во всех видах;
- подвижные игры на воздухе;
- утренняя гимнастика;
- закаливание;
- достаточное освещение и правильно подобранная мебель;
- постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр, занятий;
- выполнение специальных комплексов упражнений.

Комплекс точечного массажа представлен ниже.

	Название и описание точечного массажа
Сентябрь	***ЁЖИК.*** Жа –жа – жа – мы нашли в лесу ежа, *Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.* Жу – жу – жу - подошли мы к ежу. *Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз.* Ужа – ужа – ужа – впереди большая лужа. *Приставить ладони ко лбу (козырёк), растереть лоб движениями в стороны – вместе.* Жок – жок – жок – надень ёжик сапожок. *Кулачками массировать крылья носа.*
Октябрь	***ЗАЙКА.*** Тили-тили-тили-бом! Сбил сосну зайчишка лбом! *(приставить ладони козырьком колбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе).* Жалко мне зайчишку, носит зайка шишку. *(кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам)* Поскорее сбегай в лес, сделай заиньке компресс. *(раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом).*
Ноябрь	***НАСТУПИЛИ ХОЛОДА.*** Да – да – да – наступили холода. (потереть ладошки друг о друга) Да – да – да – превратилась в лёд вода. (провести пальцами рук по шее сверху вниз) Ду – ду –ду – поскользнулась я на льду (указательными пальцами помассировать крылья носа)

	Ду- ду- ду – я на лыжах иду. (растереть ладонями уши) Ды – ды – ды – на снегу есть следы. (приставить ладони ко лбу «козырьком» и энергично растереть лоб движениями в стороны – к середине лба).
Декабрь	***ЛИСА.*** *Движения выполняются соответственно тексту.* *Все массирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т д.* Утром лисонька проснулась, лапкой вправо потянулась, Лапкой влево потянулась, солнцу нежно улыбнулась. В кулачок все пальцы сжала, растирать все лапки стала – Ручки, ножки и бока. Вот какая красота. А потом ладошкой пошлёпала немножко. Стала гладить ручки, ножки и бока совсем немножко. Ну, красавица –Лиса! До чего же хороша! *Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо – влево, поставив руки на пояс, выпрямив спину.*
Январь	***РУКАВИЦЫ.*** Вяжет бабушка – Лисица всем лисятам рукавицы. *(поочерёдно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев)*. Для лисёнка Саши, для лисички Маши, Для лисёнка Коли, для лисички Оли, А маленькие рукавички для Наташеньки – лисички. *(поочерёдный массаж пальцев правой руки, начиная с большого, при повторении массировать пальцы левой руки).* В рукавичках – да-да-да! – не замёрзнем никогда! *(потереть ладони друг о друга).*
Февраль	***ОБЕЗЬЯНКА ЧИ – ЧИ – ЧИ.*** Обезьянка Чи-чи-чи продавала кирпичи. *(провести ладонями от затылочной части к основанию горла)* Подбежал тут к ней зайчонок: Не продашь ли кирпичонок? (*указательным и средним пальцами провести по крыльям носа)* Нет! – сказала Чи-чи-чи. Продаю я кирпичи *(всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам)* Знай, зайчонок! Нет слова «кирпичонок»! *(раздвинуть указательный и средний пальцы, поставить их перед и за ухом и энергично растереть кожу около ушей).*
Март	***ЛЯГУШАТА.*** *Выполнять движения, соответствующие тексту.* Лягушата встали, потянулись, и друг другу улыбнулись. Выгибают спинки, спинки – тростинки. Ножками затопали, ручками захлопали. Постучим ладошкой по ручкам мы немножко, А потом, а потом, грудку мы чуть-чуть побьём. Хлоп-хлоп тут и там, и немного по бокам. Хлопают ладошки нас уже по ножкам.

	Погладили ладошки и ручки, и ножки. Лягушата скажут: «Ква! Прыгать весело, друзья!»
Апрель	***КИСОНЬКА.*** Са – са – са – кисонька – краса! *(поглаживание ладонями шеи)* Сы – сы – сы – есть у кисоньки усы. *(провести кулачками по крыльям носа)* Исы – исы – исы – молоко для кисы. *(провести пальцами по лбу от середины к вискам)* Иса – иса – иса – бантиком играет киса. *(ладонями растирать уши).*
Май	***НОСИК.*** Носик, носик, где ты, носик?! *(провести кулачками по крыльям носа)* Лобик, лобик, где ты, лобик?! *(пальцами провести по лбу от середины к вискам)* Щёчка, щёчка, где ты, щёчка?! *(погладить щёки сверху вниз)* Будет чистенькая дочка, *(погладить руками шею)* Будет чистеньким сынок, *(растереть ладошками уши)* И котёнок малышок. *(потереть ладони друг о друга).*
Июнь	***МИМИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА.*** Здесь живёт Хмурилка *(массаж точки на лбу между бровями).* Здесь живёт Дразнилка *(массаж точки на крыльях носа)* Здесь живёт Смешилка *(массаж точки по срединной линии лица на нижней челюсти, между нижней губой и подбородком),* Здесь живёт Страшилка *(широко раскрывая рот, вытащить как можно дальше язык, при этом потягивать с умеренной силой мочки ушей сверху вниз)* Это носик – бибка! *(указательным пальцем коснуться кончика носа)!* Где твоя улыбка? *(указательными пальцами массировать точки в углах рта)*

Помимо точечного массажа в стихах нами используется, Даосский самомассаж. Его особенности заключаются в сочетании массажа каждого пальца с выполнением дыхательных упражнений, что является важным для детей логопедических групп. Ведь, как уже отмечалось – точечный массаж это не только профилактика простудных заболеваний, стимуляция организма в целом и отдельных его органов, но и активизация речевых центров, а в сочетании с дыхательными упражнениями – и правильного речевого дыхания. Остановимся на этом подробнее.

БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ	Забираем в кулак большой палец и массируем его, крутя и вытягивая. Для усиления воздействия на селезенку и поджелудочную железу произносим целительный звук. Древнее знание, в силу близкого расположения и взаимосвязи этих органов, рассматривало их зачастую как единое целое. Поэтому упражнение поддерживает и тот, и другой орган. Знатоки этой оздоровительной практики сравнивают целительный звук селезенки и поджелудочной железы с совиным криком: Х-У-У-У-У-У. Массаж большого пальца помогает также справиться с беспокойством и волнениями, обитающими, по представлению древней медицины, в селезенке и поджелудочной железе. Можно сказать иначе: массаж большого пальца воздействует на нервные окончания, расположенные в нем, так, что позволяет вам расслабиться, преодолеть беспокойство и волнения. Что, в свою очередь, сложным биохимическим путем оберегает здоровье таких уязвимых — от всплесков беспокойства — органов, как селезенка и поджелудочная железа.
УКАЗАТЕЛЬНЫЙ ПАЛЕЦ	Работаем с указательным пальцем. Воздействуем на легкие. Указательный палец обхватываем пальцами другой руки. Обрабатываем весь палец, от основания до кончика. Массируем его, крутя и вытягивая. Если вы намерены усилить оздоравливающее воздействие на легкие, произнесите целительный звук легких. Челюсти сомкнуты—мягко. Кончик языка мягко касается нижней десны за передними зубами. Положение губ — мягкая полуулыбка. Губы слегка приоткрыты. Воздух на выдохе выходит между зубами. Выдыхаем, легко произнося звук С-С-С-С-С. Звук почти неслышен, — как говорят знатоки этой целительной практики, вам будет казаться, что этот звук издают, вибрируя, сами легкие. Массаж указательного пальца помогает справиться с озабоченностью, с горем или грустным настроением. По древнему представлению, ихдом — легкие.
СРЕДНИЙ ПАЛЕЦ	Работаем с третьим пальцем руки, воздействуя на сердце. Средний палец обхватывают пальцы другой руки. Обрабатываем весь палец, от основания до кончика. Массируем его, крутим и вытягиваем. Даосы верили, что, укрепляя сердце, мы можем удалить из него ненависть, жестокость инесправедливость. Во всяком случае, с этими состояниями можно бороться при помощи несложного массажа среднего пальца. Вместе с массажем пальца выполняем и целительный звук, поддерживающий сердце: Х-А-У-У-У-У-У-У. Звук произносим едва слышно.
БЕЗЫМЯННЫЙ ПАЛЕЦ	Работаем с безымянным пальцем, воздействуем на печень. Безымянный-палец обхватывают пальцы другой руки. Воздействуем на весь палец, от основания до кончика. Массируем его, крутим и вытягиваем. Массаж, как верили даосы, удаляет злость и иже с ним из его пристанища — печени. Усиливая воздействие на печень, используем целительный звук печени. Глаза широко открыты, с медленным выдохом едва слышно произносим: Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш.

МИЗИНЕЦ	Пятый палец руки, как мы уже говорили, связан с почками. Массируя мизинец, укрепляем их, а кроме того, избавляемся от страха. Мизинец обхватывают пальцы другой руки. Воздействуем на весь палец, от основания до кончика. Массируем его, крутя и вытягивая. Вместе с болезненными ощущениями, если они есть, из почек под воздействием массажа и целительного звука уходят всевозможные страхи. Усиливая воздействие на почки, используем целительный звук почек: Ч-У-Э-Э-Э-Й.

Такого рода массаж может включаться в занятие, как динамическая пауза или речевая зарядка и. д. При любом сочетании и способе выполнения данная подобная деятельность вызывает интерес у детей. В своей работе мы, преимущественно, соединяем разные виды и техники массажа, комплексы которых представлены в приложении 1.

Так же для более эффективного решения задач по здоровьесбережению, как одного из основополагающих направлений в современной педагогической практике, нами был разработан комплекс оздоровительной гимнастики после сна с элементами точечного массажа, который имел следующую структуру:

- Корригирующее упражнение
- Самомассаж/точечный массаж
- Звуковые игровые упражнения
- Дыхательная гимнастика

Всего было разработано 4 комплекса оздоровительной гимнастики после сна. Один комплекс рассчитан на 3 месяца.

Цель данного комплекса: развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, тренировка навыка правильного носового дыхания, улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.

Подробнее комплекс оздоровительной гимнастики после сна с элементами точечного массажа представлен в приложении 2.

В течение года нами использовались разные варианты гимнастики. Предлагаем их рассмотреть (приложение 3).

1-й вариант. Разминка в постели и самомассаж.

Под мелодичную тихую музыку дети постепенно просыпаются. Воспитатель привлекает внимание детей и выполняет вместе с ними комплекс общеразвивающих упражнений (3—5), повторяя каждое упражнение 3—4 раза.

1. Повороты головы вправо-влево, слегка приподнимая ее и опуская.

2. Поглаживание рук (правой, левой от пальцев к плечу) и разведение рук в стороны, вперед, сжимание и разжимание кистей рук.

3. Сгибание ноги в колене. Выпрямление ее вперед, сгибание и опускание (поочередно правой и левой ногой).

После выполнения упражнений в постели дети встают на массажный коврик и выполняют различные действия: ходьба на месте с разными положениями рук — на пояс, в стороны, за спину; подскоки на месте в чередовании с ходьбой (со сменой темпа). Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

2-й вариант. Пробежки по игровой дорожке (массажные коврики, ребристые доски, модуль «змейка», резиновые кольца, расположенные между ковриками, и другие плоские мелкие предметы).

Дети спокойно обычным шагом проходят по всей игровой дорожке, по сигналу легко друг за другом бегут со средней скоростью за воспитателем (1—1,5 мин). Затем выполняется ходьба с дыхательными упражнениями. После этого воспитатель предлагает детям собрать кольца. Звучит сигнал — дети легко бегут по массажной дорожке, собирают кольца и кладут их в ящик.

3-й вариант. Комплекс общеразвивающих упражнений с тренажерами (эспандеры, резиновые кольца, гантели, гири весом (0,3—0,5 кг, массажеры), аналогичный комплексу утренней гимнастики.

4-й вариант. Гимнастика игрового характера.

Дети произвольно под мелодичную музыку выполняют с любимой игрушкой или пособием различные действия: ходьба с подскоками, подбрасывание и ловля мяча, прокатывание мяча в «воротики», танцевальные и ритмические движения и т. д. Звучит музыкальный сигнал — воспитатель предлагает детям убрать все пособия и разложить мелкие предметы разного цвета по всему свободному пространству.

Игровое упражнение «Собери предметы одного цвета»: дети под музыку танцуют, выполняют различные ритмические движения. По сигналу быстро собирают предметы одного цвета. Участники игры считают количество собранных предметов. Воспитатель поощряет их, подводит итоги.

Игровая гимнастика может состоять из комплекса упражнений имитационного характера (например, комплекс «Лошадки»).

Слова воспитателя: «Эй, лошадки, все за мной, поспешим на водопой. Вот широкая река. В ней холодная вода. Пейте, пейте! Хорошая водица! Постучим копытцем. Ну, лошадки, все за мной И поскачем все домой!»

Действия детей: Учащенная ходьба в чередовании с бегом, высоко поднимая колени, подскоки. Плавное разведение рук в стороны и наклоны — «лошадка пьет воду». Поочередное

притопывание правой, левой ногой — «лошадка стучит копытцем». Легкий бег с подскоками в чередовании с ходьбой (дети произносят «И-го-го»).

Гимнастика после дневного сна может включать игровые упражнения для развития и совершенствования координации движений у детей.

Предлагаем игры-упражнения:

1. «Удержись»: стояние на носках, руки вверх; на одной ноге, вторая согнута в колене перед собой или в сторону, руки на поясе.
2. «Кто дольше»: носок сзадистоящей ноги вплотную примыкает к пятке впередистоящей, сохраняя равновесие.
3. «С кочки на кочку»: прыжки с одного предмета на другой (резиновые кольца, массажные коврики и т. д.).
4. «Не закружись!»: кружение поочередно в одну и другую сторону, руки на поясе, руки в стороны.
5. «Ласточка»: стойка на одной ноге, другая отведена назад. Наклоны вперед, руки в стороны.
6. «Ежики»: ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, на спине предмет (мешочек с грузом, массажный мячик и др.).

Для того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Это легко сделать, например, предложив детям игру "Скульптор". В ней, опираясь на прошлый опыт работы с глиной или пластилином, можно дать возможность ребенку творчески подойти к процессу и почувствовать внутренний настрой созданного образа. Заниматься точечным массажем при создании образа можно только "руками любви", так как в этом случае ответственность за эмоциональное состояние полностью перекладывается на подсознание дошкольника. У него появляется доверие к создателю образа - внутреннему Я.

Данная игра является фрагментом комплекса "Гимнастика маленьких волшебников", включающего в себя элементы психогимнастики в сочетании с точечным самомассажем.

Точечный самомассаж, как уже отмечалось, - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Подобный массаж, оказывая возбуждающее или тормозящее влияние, при комплексном воздействии дает хорошие результаты, особенно в тех случаях, когда сочетается с "общением" со своим телом в игровой ситуации и мысленным проговариванием ласковых слов (милый, добрый, хороший). Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые

активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали - от себя вправо (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту точку со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали - от себя влево.

При проведении "Гимнастики маленьких волшебников" происходит целенаправленное надавливание на биологически активные точки. Но в отличие от лечебного применения известного метода Шиацу, ребенок здесь не просто "работает" - он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви.

Делая массаж определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношению к собственному телу.

Разрабатывая систему работы в данном направлении, нами были определены цели и задачи комплекса игровых упражнений, которые были разработаны для всех возрастных групп и им ели четкую структуру.

Цель: сохранение и укрепление психического и физического здоровья и приобщение дошкольников к основам здорового образа жизни, через игровой массаж.

Задачи:

1.Приобщить дошкольников к здоровому образу жизни.

2.Познакомить детей с игровым массажем.

3.Научить детей дошкольного возраста элементам игрового массажа.

Подробная схема выполнения игрового массажа представлена в приложении 3.

Кроме того, для того, чтобы обобщить и систематизировать наш опыт работы, мы предлагаем комплекс здоровьесберегающих мероприятий с элементами самомассажа, разработанный для каждой возрастной группы. Данный комплекс успешно используют воспитатели в нашем детском саду, как один из элементов режимного процесса, так и разбивая его, в зависимости от деятельности и решающих задач (Приложение 4, 5).

Следует отметить, что основными принципами в организации работы по обучению детей элементам самомассажа должны стать последовательность, систематичность, выдумка и творчество не только воспитателей, но и детей.

Будьте здоровы!

Список использованной литературы:

1.Абрамова Л.П., Бардышева Т.Ю., Моносова Е.Н. Орешек на ладошке: Массаж для пальчиков: Для детей 2-4 лет.[Текст] / - М.: «Карапуз», 2003.

2.Белая Н. А. Руководство по лечебному массажу.[Текст] / - М.: «Медицина», 1974.

3.Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ: Программно-методическое пособие. [Текст] / - М.: «Центр педагогического образования», 2007.

4.Вербов А. Ф. Основы лечебного массажа. [Текст] / - М.: «Медицина», 1966.

5.Воротилкина И.М Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. [Текст] / - М.: «Энас», 2006.

6. Доскин В.П., Голубева А.Г. Растим детей здоровыми. [Текст] / - М.: «Мозаика-синтез», 2005.

7.Иванова А.И. Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду. Человек. [Текст] / - М.: ТЦ «Сфера», 2005.

8.Красикова И. С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет. [Текст] / - СПб.: «Корона принт», 2003.

9.Максимова А. Детский массаж. [Текст] / - Ростов н/Д.: «Феникс», 2006.

10.Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду .[Текст] / - М.: «Просвещение», 1973.

11.Программа воспитания и обучения в детском саду./Под редакцией Васильевой М.А., Гербовой В.В . [Текст] / - М.: «Мозаика-Синтез», 2007.

Приложение 1

Оздоровительная работа

Профилактическая гимнастика для детей

Массаж рук для детей

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует, прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап.
2. Дети растирают ладони до приятного тепла.
3. Основная часть
    - Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
    - Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.
    - Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
    - Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
    - Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.
4. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами.

Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну быстрей лови кураж
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваюсь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помочалю»,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора

<u>Массаж волшебных точек ушек</u>

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возростов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. ***Организационный момент.***

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

2. ***Основная часть.***

Упражнения с ушками.

· «Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

· «Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. Пи этом ребёнок должен ощущать хлопок.

· «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

· «Покрутим козелком»

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течении 20-30 секунд.

· «Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. ***Заключительный момент***

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависти от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.
А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко кажется замёрзло
Отогреть его так можно.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

<u>Точечный массаж</u>

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетики.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть.

Приложение 2

Комплексы оздоровительной гимнастики после сна с элементами точечного массажа

Комплекс 1 (сентябь, октябрь, ноябрь)

1. Корригирующее упражнение "Гусеница".

Цель: Формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног.

И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь мы все - гусеницы. Поползли!

2.Самомассаж "Упругий живот".

Лежа, погладить живот по часовой стрелке (пощипывание, поглаживание, похлопывание ребром ладони).

3.Точечный массаж.

Указательными пальцами нажимать точки около ноздрей.

4.Дыхательная гимнастика "Совушка-сова".

Цель: Развитие коррекции движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох).

По сигналу "день" дети-"совы" медленно поворачивают голову влево и вправо. По сигналу "ночь" дети смотрят вперед и взмахивают руками-"крыльями". Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят "у..у..ффф". Повторяют 2-4 раза.

Комплекс 2 (декабрь, январь, февраль)

1. Корригирующее упражнение "Лягушки"

Цель: Формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки!

И.п.: встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п. (2-й вариант: с продвижением вперед)

Средь деревьев, на болотце,

Есть свой дом у лягушат.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Скачут, не жалея ножки.

2. Самомассаж "Лепим человечка".

Лежа, на вдохе потянуть левую ногу пяткой вперед, левую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. На вдохе потянуть правую ногу пяткой вперед, правую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. Потянуть обе ноги пятками вперед двумя руками вниз вдоль тела.

3. Звуковые игровые упражнения "На турнике".

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить назад на лопатки - длинный выдох. Выдыхая, произносить "ф-ф-ф-ф", повторить 3-4 раза.

4. Дыхательная гимнастика "Король ветров".

Цель: Тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица.

- Дети дуют на вертушку или подвешенные воздушные шарики: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот.
- На столе между карандашами расположить 5-10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким, сильным выдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос.

Комплекс 3 (март, апрель, май)

1. Корригирующее упражнение "Стойкий оловянный солдатик".

Цель: Развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ни чего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

2. Самомассаж "Гибкая спина".

Слегка наклонить туловище вперед, сжать руки в кулаки и тыльной стороной растереть спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигать в противоположных направлениях от позвоночника к бокам.

3. Точечный массаж "Грудка".

Точка находиться чуть ниже ключиц. Эта точка связана со слизистой трахеи бронхов, а так же костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кровоснабжение. Каждую точку массируют указательным пальцем любой руки на счет 4, сначала по часовой, затем против часовой стрелки - 4-5 раз. С каждым комплексом можно добавлять упражнение (точку).

4. Дыхательная гимнастика "Пастушок дудит в рожок".

Цель: Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

«Рожок, дудочка».

- Необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок.

<u>Комплекс 4 (июнь, июль, август)</u>

1. Корригирующее упражнение "Самолет".

Цели: Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны - "полетели самолеты". Удерживать позу 5-10с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

2. Самомассаж "Лепим лицо".

Сидя, ноги врозь, поглаживать лоб, щеки, крылья носа (по лицевым линиям). Нажать на активные точки переносицы, середину бровей, похлопать по щекам.

3. Звуковые игровые упражнения "Шагом марш!".

Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6-8 шагов - выдох. Выдыхая, произносить "ти-ш-ш-ше", повторить в течение 1,5 минут.

4. Дыхательная гимнастика "Вперед быстрей иди, только не беги".

Цель: Улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.

- Задача заключается в том, чтобы по сигналу как можно быстрее достигнуть финиша. Но бежать нельзя: можно кувыркаться, перекатываться с боку на бок, ходить на четвереньках и др. достигнув финиша, дети спокойным шагом возвращаются обратно.

Приложение 3

Схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна с элементами самомассажа (старшие дошкольники)

1. Гимнастика в постели;
2. Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
3. Дыхательная гимнастика;
4. Водные процедуры.

Комплексы упражнений игровой оздоровительной гимнастики после сна.

Гимнастика в постели.

«Потягивание». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую(левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

«Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опрой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повт. 3-4 раза.

Самомассаж головы («помоем голову»).

И.п. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон. Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Кати на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!».

Профилактика плоскостопия.

Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), не внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

Профилактика нарушений осанки.

Физминутка «У меня спина прямая». И.п. – узкая стойка , руки за спину, сцеплены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед):

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом).

Раз, два, три, четыре, раз, два (повороты туловища)

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте).

Раз, два, три, четыре, три, четыре раз, два (повороты туловища)

Я могу присесть и встать , снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом)
Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища)
Раз, два, три, четыре, три, четыре раз, два (повороты туловища)

Поза «зародыш». И.п. – лежа на спине. Согнуть в колене правую ногу и прижать ее руками к животу. Позу удерживать 5-6 секунд и вернуться в и.п. Повторить движение левой ногой, потом двумя ногами. Дыхание ровное, спокойное, мышцы расслаблены. Прижимая колени к животу, подтянуть голову к коленям и задержаться в этом положении, после чего опустить голову, выпрямить ноги и расслабиться. Повт. упржнение несколько раз.

Дыхательно-звуковая гимнастика «Полет на Луну».

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Запускаем двигатель». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки.Вдох – и.п. – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить : «Р-р-р-». Повт.4-6раз.

«Летим на ракете». И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п. ; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить : «у-у-у-у». Повт.4-6раз.

«Надеваем шлем от скафандра». И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повт. – 4-6 раз.

«Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох-и.п.; выдох-полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!».повт.4-6р.

«Лунатики». И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п. ; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повт по три-четыре раза в каждую сторону.

«Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести : «Ах!». Повт.- 4-6раз.

Водные процедуры.

Приложение 4

Комплекс игровых упражнений 1.

(проводятся во всех группах)

I. Потягивание

И. п.- из позиции лежа на спине.

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по полу, а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: "ид-д-да-а-а".

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела (происходит прочистка левого энергетического канала).

2. Правая нога тянется пяточкой вперед по полу, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится "пин-гал-ла-а".

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц правой стороны тела (происходит прочистка правого энергетического канала).

3. Обе ноги тянутся пяточками вперед по полу, обе руки -вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести "су-шум-м-м-на".

Цель: почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление (прочистка центрального энергетического канала).

II. Массаж живота

И. п. - лежа на животе.

1. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

Цель: улучшить работу кишечника

2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

Цель: воздействие на сигмовидную кишку и нормализация стула.

III. Массаж грудной области

И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживание области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная".

Цель: воспитывать бережное отношение к своему телу, учить любить себя.

2. "Заводим машину". Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз), делает

вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком "ж-ж-ж-ж". Затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

3. Сняв все пальцы с грудины со звуком "пи-и-и", нажимает на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал - "машина завелась").

Цель: воздействовать на биоактивные точки грудного отдела, почувствовать радость от звукового сопровождения.

IV. Массаж шеи

И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

4. Представив, что у него красивая лебединая шея, любуется ею, как будто она отражается в зеркале.

Цель: почувствовать радость от внутреннего ощущения красоты и гибкости прекрасной лебединой шеи.

V. Массаж ушных раковин

И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

2. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).

3. Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").

4. Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).

5. С усилием "примазывает глину" вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.

VI. Массаж головы

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.

4. "Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегает" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.

5. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".

Цель: воздействие на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

VII. Массаж лица

Лепим красивое лицо.

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.

2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.

3. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.

4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица. Выработка умения управлять мимикой.

VIII. Массаж шейных позвонков

Игра "Буратино"

Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

1. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

2. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

3. Наклоны головы во время "рисования" вправо, затем влево.

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела. Представить и рассказать, какие ощущения вызывают рисунки, выполненные движением носа в воздухе.

IX. Массаж рук

1. "Моют" кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, внутренней радости.

4. Трут "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; "смывают водичкой мыло", ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и "стряхивают воду".

Цель: возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

Игра "Солнечные зайчики"

Дети встряхивают кистями рук (кисти в расслабленном состоянии) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга. Представляют, как капельки воды, словно солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда летят брызги? Мысленно дети строят радугу из водяных капелек, любуются цветом и блеском. Тянут ладошки вверх к солнышку, представляя, как добрая сила вливается в них.

Цель: ощутить внутреннюю радость.

Игра "Птичка"

1. Руки сложены ладошками перед грудью. Птичка в клетке бьется, пытаясь освободиться, - руки напряжены и с усилием двигаются то влево, то вправо.

Цель: воздействие на грудные железы помогает предотвратить образование мастопатии.

2. "Птичка вырвалась на свободу". Тело в расслабленном состоянии, руки поднимаются вверх и, разъединившись в свободном парении, опускаются. Манипуляция руками в свободном парении - в зависимости от фантазии ребенка.

Цель: почувствовать радость освобождения и полета.

Х. Массаж ног

И. п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе. Словно вбивая пожелания, говорит: "Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!.." То же - с правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра. Делает пассовые движения поочередно над каждой ногой, "надевает" воображаемый чулок, затем "снимает его и сбрасывает", встряхивая руки.

Цель: воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.

Игра "Покачай малышку"

Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает "малышку", касается лбом колена, стопы, поднимает "малышку" выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.

Цель: развитие гибкости суставов, ощущение радости от гармоничного движения ног.

Комплекс игровых упражнений 1.

(проводятся во всех группах)

Цель: сохранение и укрепление психического и физического здоровья и приобщение дошкольников к основам здорового образа жизни, через игровой массаж.

Задачи:

1.Приобщить дошкольников к здоровому образу жизни.

2.Познакомить детей с игровым массажем.

3.Научить детей дошкольного возраста элементам игрового массажа.

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2—3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1.Организационный момент

а) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2.Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

б) «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

в) «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

г) «Носик балуется»

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

д) «Носик нюхает приятный запах»

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

е) «Носик поет песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

ж) «Погреем носик»

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом, делается как бы растирание.

3. **Заключительный этап**

з) «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

—Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрей найди,
Тете покажи.
Надо носик очищать,
На прогулку собирать.
Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
Хорошо гулять в саду
И поет нос: «Ба-бо-бу».
Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.

Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап

Дети растирают ладони до приятного тепла.

2. Основная часть

а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем — растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

3. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. *Примечание.* Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну быстрей лови кураж
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваюсь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помочалю»,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра, Отдыхает детвора.

Массаж волшебных точек ушек

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2—3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

2. Основная часть

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

г) «Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок — выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом, козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20—30 секунд.

д) «Погреем ушки»

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7—8 раз, для малышей достаточно 5—6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

Закаливающий массаж подошв

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек,

расположенных на подошвах ног.

Массаж стоп делается ежедневно. Если массирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3—10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

«Поиграем с ножками»

1.Подготовительный этап

а) Удобно сесть и расслабиться.

б) Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1—2 капли на ладошку).

2.Основная часть

а) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить
стопу от пальцев до щиколотки.

б) Сделать разминание стопы всеми пальцами.

в) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.

г) Похлопать подошву ладонью.

д) Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.

е) Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.

ж) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

3.Заключительный этап

а) Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.

б) Посидеть спокойно, расслабившись.

Примечание. Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Комплекс можно сопровождать стихами:

Мы ходили, мы скакали,
Наши ноженьки устали.
Сядем все мы, отдохнем
И массаж подошв начнем.
На каждую ножку крема понемножку.
Хоть они и не машина,
Смазать их необходимо!
Проведем по ножке нежно,
Будет ноженька прилежной.
Ласка всем, друзья, нужна.
Это помни ты всегда!

Разминка тоже обязательна,
Выполняй ее старательно.

Растирай, старайся
И не отвлекайся.
По подошве, как граблями,
Проведем сейчас руками.
И полезно, и приятно — Это всем давно понятно.
Рук своих ты не жалей
И по ножкам бей сильней.
Будут быстрыми они,
Потом попробуй догони!
Гибкость тоже нам нужна,
Без нее мы никуда.
Раз — сгибай, два — выпрямляй
Ну, активнее давай!
Вот работа, так работа,
Палочку катать охота.
Веселее ты катай
Да за нею поспевай.
В центре зону мы найдем,
Хорошенько разотрем.
Надо с нею нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть.
Скажем все: «Спасибо!»
Ноженькам своим.
Будем их беречь мы
И всегда любить.

Обширное умывание

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста.

Проводится после сна.

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«Умывайка»

«Раз» — обмывает правой рукой левую кисть.
«Два» — обмывает левой рукой правую кисть.
«Три» — мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.
«Четыре» — мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.
«Пять» — мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.
«Шесть» — мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.
«Семь» — мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.
«Восемь» — ополаскивает руки.
«Девять» — отжимает их, слегка стряхивая.
«Десять» — вытирает руки насухо.

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами:

Раз — обмоем кисть руки,
Два — с другою повтори.
Три — до локтя намочили,

Четыре — с другою повторили.
Пять — по шее провели,
Шесть — смелее по груди.
Семь — лицо свое обмоем,
Восемь — с рук усталость смоем.
Девять — воду отжимай,
Десять — сухо вытирай.

«Босоножье»

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.