

Мы здоровью скажем - Да!



**ИГРОВОЙ МАССАЖ
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
ПРОСТУДНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ ПО
А. УМАНСКОЙ И
К. ДИНЕЙКИ**

Одним из нетрадиционных методов оздоровления детей является массаж (биологически активных точек ушных раковин, кистей рук, стоп, игровые упражнения с носом).



Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Его суть заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуются для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми.

Проводится 2-3 раза в день.



ПОИГРАЕМ С НОСИКОМ

- Подходи ко мне, дружок, и садись скорей в кружок.

Дети удобно рассаживаются.

-Носик ты скорей найди,
-Тёте _____ покажи.

Показывают носик взрослому.

- Надо носик очищать,
На прогулку собирать.

Очищают нос платком сами или с помощью взрослого.

- Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.

Дышат только носом.

- Вот так носик - баловник!
Он шалить у нас привык.

Надавливают пальцами на крылья носа.

- Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.

Десять вдохов – выдохов поочередно через каждую ноздрю.

- Хорошо гулять в саду
И поет нос: «БА-БО-БУ».

На выдохе - постукивать пальцем по крыльям носа.

- Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.
- Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.

Растирать нос указательными пальцами.
Убирают платки.

МАССАЖ РУК

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



ПОИГРАЕМ С РУЧКАМИ

- Эй, ребята, все ко мне.

Растереть ладони до приятного тепла.

Кто стоит там в стороне?

А ну быстрее лови кураж

И начинай игру массаж.

- Разотру ладошку сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваясь со всеми,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

Пальцами одной руки массируем - растираем каждый палец другой руки, начиная с ногтевой фаланги мизинца.

- Потом руки «помочалю»,

Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук. Переплетаем вытянутые пальцы рук и слегка трем друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны. Переплетенные пальцы закрываем в замок, подносим к груди. Пауза.

- Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.

Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

- Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора.

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

МАССАЖ ТОЧЕК УШЕЙ

Стимулируются биологически активные точки, расположенные на ушной раковине и рефлекторно связанные почти со всеми органами тела. Массаж точек полезен для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Упражнения повторяются в среднем для малышей 5-6 раз, для старших детей 7-8 раз 2-3 раза в день.



ПОИГРАЕМ С УШКАМИ

- Подходи ко мне дружок,
И садись скорей в кружок.

Дети собираются в круг.

- Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.

Дети находят свои ушки и показывают их взрослому.

- Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.

Загибаем уши вперед и резко отпускаем их.

- А сейчас все тянем вниз.
Ушко ты не отвались!

Пальцами захватываем мочки ушей и с силой тянем их вниз, затем отпускаем.

- А потом, а потом
Покрутили козелком.

Большой палец вводим в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимаем козелок. Захватив козелок, поворачиваем во все стороны.

- Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
- Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра,

Ладони прикладываем к ушкам и тщательно трем ими всю раковину.

- А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

Дети расслабляются и слушают тишину.

МАССАЖ НОГ

Массаж основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошве ног.
Делается ежедневно.



ПОИГРАЕМ С НОЖКАМИ

- Мы ходили, мы скакали,
Наши ноженьки устали.
Сядем все мы, отдохнем,
И массаж подошв начнем.

Удобно сесть и расслабиться

- На каждую ножку крема
понемножку.
Хоть они и не машина,
Смазать их необходимо.

Смазать подошвы ног смягчающим кремом
или растит.
маслом (1-2 капли на ладонь)

- Проведем по ножке нежно,
Будет ноженька прилежной.
Ласка всем, друзья, нужна.
Это помни ты всегда!

Одной рукой обхватить лодыжку и
зафиксировать стопу. Другой погладить
стопу от пальцев до щиколотки.

- Разминка тоже обязательна,
Выполняй её старательно!
Растирай, старайся,
И не отвлекайся.

Сделать разминание стопы всеми пальцами.

- По подошве, как граблями,
Проведем сейчас руками.
И полезно, и приятно –
Это всем давно понятно.

. Погладить стопу граблеобразным
движением руки по направлению к пальцам.

- Рук своих ты не жалея
И по ножкам бей сильней.
Будут быстрыми они,
Потом попробуй, догони!

Похлопать подошву ладонью.

- Гибкость тоже нам нужна,
Без неё мы никуда.
Раз – сгибай, два – выпрямляй
Ну, активнее давай!

Согнуть стопу вверх, с произвольным
падением вниз.

- Вот работа, так работа,
Палочку катать охота.
Веселее ты катай
Да за нею поспевай.

Покатать ногами палку, несильно нажимая
на неё.

- В центре зону мы найдем,
Хорошенько разотрем.
Надо с нею нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть.

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

- Скажем все: «Спасибо!»
Ноженькам своим.
Будем их беречь мы
И всегда любить.

Погладить всю стопу от пальцев до
щиколотки. Посидеть спокойно,
расслабившись.

«УМЫВАЙКА»

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Проводится после сна. Суть обширного умывания заключается в следующем: ребёнок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.



- | | |
|-----------------------------------|--|
| - Раз – обмоем кисть руки, | обмывает правой рукой левую кисть; |
| - Два – с другою повтори. | обмывает левой рукой правую кисть; |
| - Три – до локтя намочили, | мокрой ладонью проводит от кончиков пальцев до локтя; |
| - Четыре – с другою повторили. | повторить тоже с другой рукой; |
| - Пять – по шее провели, | мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед; |
| - Шесть – смелее по груди. | мокрой правой ладонью делает круговые движения по груди; |
| - Семь – лицо свое обмоем, | мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку; |
| - Восемь – с рук усталость смоем. | ополаскивает руки; |
| - Девять – воду отжимай, | отжимает их, слегка стряхивая; |
| - Десять – сухо вытирай. | вытирает руки насухо. |

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Будьте здоровы!