

возраста в качестве профилактики и лечения остро-респираторных заболеваний, ларингитов, тонзиллитов, ринитов, и развития ручных умений используются различные «мудры».

По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. В Восточной медицине существует убеждение, что с помощью массажа рук можно избавиться от головной боли, вылечится от гриппа, насморка, ангины; облегчить боль при воспалении уха и носовых пазух, а так же повысить функциональное состояние головного мозга и улучшить психофизиологическое развитие ребенка. Массаж пальцев кистей рук отличается простотой и доступностью. В результате нескольких занятий дети быстро овладели техникой выполнения. Проводится массаж, начиная с большого пальца и до мизинца. Растирается сначала подушечка пальца, затем медленно опускаемся к его основанию. Чтобы дети с желанием, выполняли эти упражнения, мы их обычно сопровождаем веселыми рифмовками. Массаж ладонных поверхностей проводим, с помощью каменных, пластмассовых и стеклянных разноцветных, шариков. Детям предлагаем шарики, которые можно просто вертеть в руках, щелкать по ним пальцами, направлять в специальные желобки, лунки. Так же проводим массаж рук с помощью грецких орехов. Предлагаем выполнить следующие упражнения: катать орех между ладонями; прокатывать один орех между пальцами; удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки; удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук. Для развития пальцев рук мы еще используем «Пальчиковый игровой тренинг», который включает игровые упражнения, например: упражнение «Ножницы» – указательный и средний пальцы правой руки имитируют стрижку ножницами, упражнение «Дом» – соединить наклонно кончики правой и левой руки и т. д.

Самые распространенные болезни у детей дошкольного возраста ОРВИ. В эту группу входят гриппозная и сходные с ней парогриппозная, аденовирусная и другие вирусные инфекции. Их объединяет склонность поражать различные отделы дыхательных путей. Повторные инфекции вызывают повышенную чувствительность к вирусам и микробам и могут сопровождаться аллергическими реакциями. Как известно, болезнь легче предупредить, чем лечить. С целью предупреждения болезней, которые затрагивают дыхательные пути, мы проводим с детьми нашей группы массаж носа. Нос – это важнейшая рефлексогенная зона лица. Он связан с желудком, толстой и тонкой кишкой, селезенкой, нервной системой. Массаж носа необходим и для стимуляции деятельности головного мозга. На начальном этапе дети выполняют упражнения в сопровождении педагога. После того, как они освоили методику проведения массажа, могут выполнять самостоятельно, используя карточку-схему, сидя перед зеркалом.

Также, следует отметить то, что в работу по оздоровлению детей, мы включили гимнастику для глаз, так как считаем, что это необходимо детям дошкольного возраста. В течение первых 12 лет жизни детей идёт интенсивное развитие органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких как повышение нагрузки (персональный компьютер, телевизор и т. д.) неблагоприятная экология и многих других. Как же помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения. Мы решили регулярно проводить с детьми гимнастику для глаз, превратили это в ежедневную увлекательную игру. Здесь мы используем следующие упражнения:

1. «Маргунчики»

Мы играли, мы читали,

Наши глазки так устали,

Мы немножко поморгаем,

На минуточку замрём

И опять играть начнём.

(У детей глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены) .

2. «Золотые лучики»

Выглянуло солнышко,