

## ИГРОВОЙ МАССАЖ

Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки.

### 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»*

##### **I. Организационный момент.**

*«Найди и покажи носик».*

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

##### **II. Основная часть.**

**И г р о в ы е у п р а ж н е н и я с н о с и к о м.**

*«Помоги носику собраться на прогулку».*

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

*«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.

*«Носик балуется».*

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

*«Носик нюхает приятный запах».*

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

*«Носик поет песенку».*

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

*«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.

##### **III. Заключительный этап.**

*«Носик возвращается домой».*

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

**П р и м е ч а н и е.** Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Носик ты быстрее 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 потерять.  
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»***

##### **I. Подготовительный этап.**

Дети растирают ладони до приятного тепла.

##### **II. Основная часть.**

1. Большим и указательным пальцами одной руки массируем –растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
2. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.
3. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
4. Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
5. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

##### **III. Заключительный этап.**

Дети встряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

**П р и м е ч а н и е.** Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.  
Кто стоит там в стороне?  
А ну, быстрее лови кураж  
И начинай игру-массаж.  
Разотру ладошки сильно,  
Каждый пальчик покручу.  
Поздороваясь со всеми,

Никого не обойду.  
С ноготками поиграю,  
Друг о друга их потру.  
Потом ручки разогрею,  
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»***

##### **I. Организационный момент.**

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

##### **II. Основная часть. Упражнения с ушками.**

*«Найдем и покажем ушки».*

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

*«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.

*«Потянем ушки».*

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

*«Покрутим козелком».*

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, и 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.

*«Погреем ушки».*

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

### **III. Заключительный этап.**

Дети расслабляются и слушают тишину.

**П р и м е ч а н и е.** 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 массаж стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3–10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

#### ***«Поиграем с ножками»***

##### **I. Подготовительный этап.**

1. Удобно сесть и расслабиться.
2. Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1–2 капли на ладошку).

##### **II. Основная часть.**

1. Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.
2. Сделать разминание стопы всеми пальцами.

3. Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.

4. Похлопать подошву ладонью.

5. Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.

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

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

### **III. Заключительный этап.**

1. Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.

2. Посидеть спокойно, расслабившись.

**П р и м е ч а н и е.** Дозировка должна соответствовать возрасту детей.  
Комплекс можно сопровождать стихами:

Мы ходили, мы скакали,  
Наши ноженьки устали.  
Сядем рядом, отдохнем  
И массаж подошв начнем.  
На каждую ножку  
Крема понемножку.  
Хоть они и не машины,  
Смазать их необходимо!  
Проведем по ножке нежно,  
Будет ноженька прилежной.  
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 жалея  
И по ножкам бей сильнеей.  
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.