**МБДОУ «Плешановский детский сад №1»**

**Здоровьесберегающие технологии на логопедических занятиях**

**Самомассаж**



**Учитель – логопед: О.П. Ведель**

**Комплекс упражнений для самомассажа**

**1. "Мытье головы".**

А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке; 2) ото лба до затылка; 3) от ушей к шее.

Б. Пальцы слегка согнуть, чтобы поверхность ногтей и первых фаланг плотно соприкасалась с поверхностью головы за ушами. Массаж производить обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

**2. "Обезьяна расчесывается".** Пальцами правой руки массировать голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем пальцами левой руки – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы – по средней линии). В такой позе интенсивно массировать голову ото лба к шее и обратно,

**3. "Ушки".**Растирать уши ладонями, как будто они замерзли; разминать три раза сверху вниз (по вертикали); растирать возвратно-поступательным движением в другом направлении (по горизонтали). Пальцы, исключая большие, со­единены и направлены к затылку, локти вперед. Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

**4. "Глазки отдыхают".**Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3–5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз. Повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

**5. "Веселые носики".**Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3–5 раз. После этого проделать 3–5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз, с обеих сторон. Это упражнение защищает от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

**6. "Рыбки".**Рот немного приоткрыть. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой – нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

**7. "Расслабленное лицо".**Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3–5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; "разгладить" лоб от центра к вискам.

**8. "Гибкая шея, свободные плечи".**Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающими, похлопывающими, пощипывающими, спиралевидными движениями.

А. Правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой – правое плечо.

Б. Правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5–10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же – левой рукой, затем обеими руками одновременно.

**9. "Сова".**Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох. Левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминать захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же – с левым плечом правой рукой.

**10. "Теплые ручки".**Поднять правую руку вверх, двигая ею в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление движению и одновременно массируя. Затем руки меняются.

Растирать и разминать пальцы рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно. Особое внимание следует уделить большим пальцам.

**11. "Домик".**Сложить пальцы "домиком" перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

**12. "Теплые ножки".**Сидя, энергично растирать (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же – левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

**Самомассаж мышц языка**

1.«Поглаживание языка губами». Просунуть как можно больше сквозь узкую щель между губами, затем расслабить так, чтобы боковые края касались углов рта.

2.«Пошлепывание языка губами». Просовывая язык сквозь губы вперед, пошлепывать его губами при этом слышится звук «пя-пя-пя».

3.«Поглаживание языка зубами». Просунуть язык как можно больше сквозь узкую щель между зубами, затем расслабить его так. Чтобы боковые края языка касались углов рта.

4.«Покусывание языка зубами». Легко покусывать язык зубами, высовывая его вперед и убирая назад, в полость рта.

**Самомассаж ушных раковин для детей.**

Аурикулярный массаж.

   Большинство учёных представляют аурикулу (ушную раковину) как эмбрион человека в перевёрнутом виде (мочка уха соответствует голове, по мере продвижения к верхушке уха расположены зоны, представляющие туловище, его органы и конечности).

1. Самомассаж ушных раковин являет эффективным методом при регуляции мыслительной деятельности, так как способствует нормализации кровотока во всём организме. Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным.
2. Такой вид массажа  способствует  заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности.
3. Одновременно массаж ушных раковин - один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела человека. При регулярном выполнении, которого, повышается работа иммунной системы организма.

Рекомендации для выполнения самомассажа ушных раковин

1. Самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук
2. При этом используются такие приёмы массажа: разминание, растирание, поглаживание.
3. Обязательно должны быть учтены гигиенические основы массажа.
4. Время, необходимое для самомассажа обеих ушных раковин, не превышает 2 минут.
5. Самомассаж ушных раковин можно проводить от 1 — 2 и более раз в день в зависимости от эффективности его действия и общего самочувствия.
6. Дыхание при самомассаже должно быть ровным и спокойным, тихим и комфортным, темп должен составлять примерно 6-12 дыхательных движений (вдохов — выдохов) в минуту. Тип дыхания — нижний или совместно нижний и средний.

Немаловажным является то, что такой вод массажа могут выполнять самостоятельно не только взрослые, но и дети  дошкольного возраста. При этом для самомассажа ушей не требуются какие-то специальные условия. Его можно выполнять в любой удобной для этого позе (стоя, сидя, лёжа).

Единственным важным условием для дошкольников является, конечно, выполнение самомассаже в форме игры.

Научить ребёнка  выполнять движения массажа в определённой последовательности Вам поможет небольшое шуточное стихотворение.

Взяли ушки за макушки.

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и

указательными пальцами – большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки     (большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули…                         (несильно потянуть вверх)

Пощипали…                                (несильные нажимы пальцами, с постепенным

Вниз до мочек добежали.         продвижением вниз)

Мочки надо пощипать:        (пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять…       (приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём  (провести по краю уха, слегка сжимая большим и

И к макушкам вновь придём.        указательным пальцами)

**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.
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 слегки 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.

1. 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 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 сотавляет 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!

**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»**

**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,  
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.

**Пальчиковые  игры**

Знакомство с пальчиками   
Пять да пять - родные братцы,  
Так все вместе и родятся.  
Если вскапываешь грядку -  
Держат все одну лопатку.  
Не скучают, а играют  
Вместе все в одни игрушки.  
А зимою всей гурьбою  
Дружно прячются в теплушки.  
Вот такие "пять да пять"  
Угадайте, как их звать?  
(Пальцы)

**Расслабление пальцев и кистей рук**

Ребенок воспроизводит действия с каким-либо реальным предметом.Оставляя на воде колечки.

"Красим забор" движение кисти руки вверх-вниз, вправо-влево.  
"Погладим котенка" плавные движения поглаживания выполняются сначала одной, потом другой рукой.  
"Курочка пьет водичку" локти опираются на стол, пальцы сложены в виде клюва; ритмичные наклоны рук вперед.  
"Музыканты" движениями рук ребенок копирует игру на различных музыкальных инструментах.  
"Солим суп" локти опираются о стол, пальцы обеих рук воспроизводят соответствующие движения.

**Удержание позы кисти руки**

Те упражнения, которые делают одной рукой, ребенок должен научиться выполнять каждой рукой, сначала поочередно, затем двумя руками одновременно. Выполнение каждого упражнения можно предварить стихотворением или загадкой.

Моя семья.  
Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого.  
Этот пальчик - дедушка,  
Этот пальчик - бабушка,  
Этот пальчик - папочка,  
Этот пальчик - мамочка,  
Этот пальчик - я,  
Вот и вся моя семья!

На лужок. Сгибание пальцев в кулачек в ритме потешки. При перечислении животных сгибать пальцы на обеих руках поочередно.

На лужок пришли зайчата,  
Медвежата, барсучата,  
Лягушата и енот.  
Приходи и ты, дружек!

Пальчик-мальчик. На первую строчку показать большие пальцы на обеих руках. Затем поочередно соединять их с остальными пальцами.

Пальчик-мальчик, где ты был?  
С этим братцем в лес ходил,  
С этим братцем щи варил,  
С этим братцем кашу ел,  
С этим братцем песни пел.

Улей. Пальцы сжать в кулак, Затем отгибать их по одному.

Вот маленький улей, где пчелы  
Спрятались, никто их не увидит.  
Вот они показались из улья.  
Одна, две три, четыре, пять!

Черепаха. Руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри. Затем показать большие пальцы и спрятать их обратно.

Вот моя черепаха, она живет в панцире.  
Она очень любит свой дом.  
Когда она хочет есть,  
то высовывает голову.  
Когда она хочет спать,  
то прячет ее обратно.

Замок. На первую строчку - Пальцы в "замочек". Затем стучать о стол "замочком". Затем круговые движения, и показали ладошки.

На дверях висит замок.  
Кто его открыть не смог?  
Мы замочком постучали,  
Мы замочек повертели,  
Мы замочек покрутили  
И открыли!

Этот пальчик. Загибать поочередно пальчики, начиная с мизинца.

Этот пальчик в лес пошел,  
Этот пальчик гриб нашел,  
Этот пальчик чистить стал,  
Этот пальчик резать стал,  
Этот пальчик все съел,  
Оттого и потолстел.

Ласточка, перепелочка (русская игра)

Правая ладонь ребенка ложится на левую ладонь взрослого. Медленно, тихо и ласково взрослый произносит: ласточка - и одновременно пальцами правой руки он водит по большому пальцу малыша от основания до кончика. Затем, с тем же словом, поглаживает второй палец малыша. Перебрав несколько пальцев ребенка таким образом, взрослый, не меняя интонации, произносит одновременно с поглаживанием: "Перепелочка". Задача ребенка - как можно быстрее отдернуть руку, так как на последнем слоге этого слова взрослый схватит его за кончик пальца и начнет трясти, радостно приговаривая:"Поймал, поймал!" После того как "перепелка" "была поймана" или "улетела",:игра продолжается с другой рукой малыша. Освоив игру, ребенок сам часто предлагает перемену ролей и с удовольствием ловит "перепелку" - палец взрослого.

Кисель (русская игра)

Бабушка кисель варила  
На горушечке, (Правая рука "помешивает кисель". Кончики пальцев правой и левой руки соединяются, руки расходятся углом)  
Для Андрюшечки. (Ладонь правой руки ложится на грудь)  
Летел, летел соколок (Ладони скрещиваются, большие пальцы рук зацепляются друг за друга)  
Через бабушкин порог.(Скрещенные ладони помахивают, как крылья)  
Вот он крыльями забил,  
Бабушкин кисель разлил.  
Вот и нету киселька  
В черепушечке (Руки несколько раз сильно ударяют по бокам, затем вытягиваются вперед и вниз, пальцы растопыриваются.  
Руки разводятся в стороны.  
Руки снова показывают горшок-черепушечку)  
В черепушечке  
(Округленные ладони, опускаясь, образуют горшок-черепушечку)  
У старушечки  
На горушечке. (Руки вновь по горку)  
Бабка плачет: "Ай-ай-ай!" (Руки "утирают")  
Не плачь, бабка, не рыдай! (Указательный палец правой руки "грозит")  
Чтоб ты стала весела  
Мы наварим киселя. Во-о-от столько! (Правая рука снова помешивает "кисель". Руки расходятся широко в стороны)

Банька (русская игра)

Кончики пальцев левой и правой рук взрослого смыкаются, ладони расходятся под углом - "выстроена банька".  
Ребенок проводит указательным пальцем между пальцами взрослого, прося: "Пусти в баньку!"  
"Не протопил еще", - отвечает взрослый  
Другой палец малыша пытается попасть в щель между другими пальцами взрослого: "Пусти в баньку!"  
"Мыльца нет"  
Так поочередно каждый пальчик малыша "просится в баньку" - взрослый может ответить: "Водичка холодная" или "Веничка нет". Наконец взрослый зовет: "Ну, иди! " Малыш просовывает палец между ладонями взрослого и старается тотчас же выдернуть его, до того, как взрослый, зажмет палец ладонями.

Барашка купишь? (русская игра)

Взрослый заплетает пальцы руки один за другой - средний за указательный, безымянный за средний, мизинец за безымянный.  
Протягивает руку к малышу: " Барашка купишь?"  
Ребенок пытается схватить руку взрослого; если не успевает, то взрослый разводит пальцы со смехом: "Ой, продал!" Если, напротив, замешкается взрослый (а это бывает часто - самым маленьким, конечно, подыгрывают) и ребенок "поймает барашка", наступает его очередь заплетать пальцы и становиться продавцом. Пальцы могут быть заплетены и в обратном порядке (безымянный за мизинец, средний за безымянный, указательный` за средний). Тогда уже продают не барашка, а петушка. При игре детей постарше происходит такой диалог:  
- Барашка купишь?  
- А сколько просишь?  
- Сто.  
- Много будет. Дам десять.  
- Девяносто!  
- Пятнадцать!  
Торговля продолжается; наконец "покупатель" быстро произносит: "Беру!" - и пытается схватить барашка. "Продавец, чтобы не проиграть, должен успеть развести пальцы со словами: "Так продал!" Игра способствует развитию гибкости пальцев, тренирует скорость реакции.

Колечки (вепсская игра)

Вариант первый - потешка. Усадив малыша на колени, врослый под ритмичную песенку или в такт счету собирает его пальчики в колечки, смыкая большие пальцы поочередно с указательными, средними, мизинцами, а затем продолжая движение в противоположном направлении. Чуть подросший малыш (в 1,5 - 2 года) в такт счету или песенке взрослого сам поочередно смыкает пальцы в колечки.

Вариант второй. Дети 6 - 7 лет, собравшись в кружок и выбрав водящего, под его счет собирают колечки. Внезапно водящий командует: "Без среднего! - и игроки продолжают перебор, пропуская средний палец. Затем следует команда: "Без мизинца!" и т. д. Темп счета убыстряется, ошибавшийся выходит из игры.

Вариант третий. Развлечение подростков: самый сложный вариант игры - обратные колечки. Однако при хорошей тренировке он доступен и старшим дошкольникам. Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая - большой и мизинец. В такт счету, левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая, соответственно, с безымянным, сред ним и указательным. Затем осуществляет движения в противоположном направлении.

Козел (белорусская игра)

Вышел козел из новых сеней. Левая рука изображает козла: средний и безымянный пальцы согнуты, снизу их прижимает большой, мизинец и указательный палец выпрямлены. Это положение сохраняется всю игру.  
Нагнул шею:  
"Дай хлеба скорее!"  
Правая рука сжимается в кулак, сгибается в запястье.Выставить "рога" "Дай пирожок!  
Правая рука сжата в кулак, средний палец вы прямлен.  
Протянул копытце:  
"Дай воды напиться!"  
Правая рука складывается "лодочкой".  
Во время игры в такт словам обе руки двигаются взад-вперед, "бодая" воздух. При повторении игры руки меняются ролями.

Маша-хозяйка (игра на основе русского фольклора)

Наша-то Маша  
Сметлива была,  
Всем в избе работу  
Нынче задала:  
(Хлопки в ладоши. То правая, то левая рука сверху)

Плошечку собачка  
Моет языком,

(Большой палец правой руки оттопырен - "ухо", указательный согнут, остальные выпрямлены. "Собачка" наклоняется к "плошке" - округленной левой ладони, "моет ее" (движения мизинца в сторону и обратно).

Мышка подбирает  
Крошки под столом.

(Согнутые мизинец и указательный палец правой руки - "ушки", сомкнутые и прогнутые средний, безымянный и большой -"мордочка". "Мышка" пощипывает выпрямленную левую ладонь)

Кошка под окошком

(Пальцы правой руки собраны , как при фигуре "мышка", но пальцы, изображающие мордочку, не прогну ты, а округлены)

Когтями скребет

(Пальцы правой руки скребут ладонь левой)

Курочка в сережках  
Вымела избушку,  
Избушку метет.  
Потрусила голичок.  
Лег голичок  
Под порог на бочок.  
(Правая ладонь "подметает" выпрямленную левую.  
Энергичное встряхивание пальцев правой руки)

Расслабленная правая рука ложится на стол или на колени. Сверху ее накрывает левая рука. Перед игрой нужно объяснить ребенку, что голичок - забытое название веника, а потрусить - значит вытрясти, встряхнуть. При повторении игры руки меняются ролями.

Меленки (русская игра)

Ребенок и взрослый садятся, друг против друга, каждый сжимает руки в замок. Взрослый произносит: "Моя пашет! - вытягивая указательный палец правой руки. Ребенок повторяет движения, также вытягивая указательный палец правой. Затем ребенок отвечает взрослому: "Моя сеет!" - вытягивая указательный палец левой руки. Взрослый, повторив движение ребенка, продолжает: "Моя спеет!" - вытягивая средний палец правой руки. Ребенок, повторив движение, отвечает: "Моя жнет!" - поднимая средний палец левой руки.  
Перечисление разных видов работ "молотит", "мелет", должно продолжаться пока не будут перебраны все пальцы или пока не собьется кто-либо из игроков. Такой вариант игры доступен ребенку начиная с 4 - 5 лет.  
Малышу взрослый сначала просто показывает "меленку на своих руках, затем играет с его пальцами, в такт словам попеременно их поднимая и опуская. Трехлетний ребенок включается в игру, отражая движения взрослого зеркально, уже отвечая ему и словами, и пальцами, но оставляя за ним активную роль:  
"Моя пашет!" - "И моя пашет!"  
"Моя сеет!" - "И моя сеет!"

Кольцо

Рука опирается на локоть, пальцы зажаты в кулак. Сначала выпрямляются большой и указательный пальцы, соединяются в кольцо. Остальные пальцы распрямляются и разводятся в стороны.

Дом

Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются, средний палец правой руки поднят вверх (труба), кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию: балкон.  
Чтобы дом построить новый,  
Запасают лес дубовый,  
Кирпичи, железо, краску,  
Гвозди, паклю и замазку.  
А потом, потом, потом  
Начинают строить дом.

Очки

Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко.  
Колечки поднести к глазам.  
На коне верхом  
Сидит Пахом,  
Книги читает,  
А грамоты не знает.

Флажок

Четыре пальца (указательный, средний, безымянный и мизинец) вместе, большой опущен вниз. Тыльная сторона ладони к себе.  
Горит на солнышке флажок,  
Как будто я огонь зажег.  
(А. Барто)

Лодка

Обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням как ковшик. Лодочка плывет по речке, Оставляя на воде колечки.

Пароход

Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты (как ковшик), а большие пальцы подняты вверх.  
Паровоз  
Без колес!  
Вот так чудо-паровоз!  
Не с ума ли он сошел -  
Прямо по морю пошел!

Стул

Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе). Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук попеременно на счет "раз".  
Есть у него спина,  
А не лежит никогда,  
Есть четыре ноги,  
А не ходят и три.  
Но всегда он стоит,  
Всем сидеть велит.

Стол

Левая рука сжата в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка. Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая рука в кулачке, левая ладонь сверху кулачка. Можно делать попеременно на счет "раз".  
В лесу родился,  
В лесу вырос,  
В дом приходил,  
Всех вокруг себя посадил.

Грабли

Ладонь вниз, пальчики согнуты, "гребут".  
Листья падают в саду,  
Я их граблями сгребу.

Цепочка

Большой и указательный пальцы левой руки соединены в кольце. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой указательный, большой средний и т.д. Это упражнение можно варьировать, меняя положение пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики.  
Пальчики перебираем  
И цепочку получаем.

Скворечник

Ладошки вертикально поставлены друг против друга, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты внутрь.  
Скворец в скворечнике живет  
И песню звонкую поет.

Шарик

Все пальчики обеих рук сжаты в "щепотке" и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара.  
Воздух "выходит", и пальчики принимают исходное положение.

Шар надутый две подружки  
Отнимали друг у дружки -  
Весь перецарапали!  
Лопнул шар, а две подружки  
Посмотрели нет игрушки,  
Сели и заплакали...  
(А. Шибаев)

Елка

Ладони на себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются.

Весной цветет,  
Летом плод дает,  
Осенью не увядает,  
Зимой не умирает.

Корзинка

Ладони на себя, пальчики переплетаются и локотки разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры. Большие пальчики образуют ручку.  
В лес корзинку я беру  
И грибы в нее кладу.

Колокольчик

Тыльные стороны рук обращены вверх, пальцы обеих рук скрещены. Средний палец правой руки опущен вниз, и ребенок его свободно качает.

Колокольчик голубой  
Поклонился нам с тобой.  
Колокольчики-цветы  
Очень вежливы... А ты?

Собака

Левая ладонь на ребро. Большой палец вверх, чуть согнут. Указательный палец согнут, средний и безымянный вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается.

Четыре четырки,  
Две растопырки,  
Седьмой вертун,  
А сам ворчун.

ЧАСЫ

Садимся на коврик или подушку (на колени). Перебираем пальчиками ("бежим") от коленочек до макушки   
  
Мышь полезла в первый раз   
  
Посмотреть, который час.   
  
Вдруг часы сказали: "Бом!”,   
  
Один хлопок над головой.   
  
Мышь скатилась кувырком.   
  
Руки "скатываются" на пол.   
  
Мышь полезла второй раз   
  
Посмотреть, который час.   
  
Вдруг часы сказали: "Бом, бом!”   
  
Два хлопка.   
  
Мышь скатилась кувырком.   
  
Мышь полезла в третий раз   
  
Посмотреть, который час.   
  
Вдруг часы сказали: "Бом, бом, бом!”   
  
Три хлопка.   
  
Мышь скатилась кувырком.

ПЕРЧАТКА

Весёлая мышка  
  
Перчатку нашла,   
  
Раскрываем ладошку, пальцы растопырены (перчатка). Поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх.   
  
Гнездо в ней устроив,   
  
Складываем ладоши "ковшом"   
  
Мышат позвала.   
  
Сгибаем - разгибаем пальцы ("зовущий" жест)   
  
Им корочку хлеба  
  
Дала покусать,   
  
Кончиком большого пальца поочерёдно стучим по кончикам остальных пальчиков.   
  
Погладила (отшлёпала) всех   
  
Большим пальцем гладим ("шлёпаем") остальные (скользящим движением от мизинца к указательному).   
  
и отправила спать.   
  
Ладони прижимаем друг к другу, кладём под щёку (спим).

**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»**

**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,  
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 «Гусь»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действие** |
| Где ладошка? Тут?  Тут! | *Показать правую ладошку.* |
| На ладошке пруд?  Пруд! | *Круговые движения левым указательным пальцем по ладони.* |
| Палец большой – гусь молодой.  Указательный – поймал,  Средний – гуся ощипал,  Безымянный – суп варил,  А мизинец – печь топил. | *Поочерёдно массировать круговыми движениями каждый палец.* |
| Полетел гусь в рот.  А оттуда в живот!  Вот! | *Махи кистями рук.*  *Двумя ладонями погладить живот.* |

**Массаж лица «Летели утки»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действие** |
| Летели утки  Над лесной опушкой. | *Лёгкими движениями провести пальцами по лбу 6 раз* |
| Задели ели  Самую макушку. | *Так же легко провести 6 раз по щекам* |
| И долго елка  Ветками качала. | *Указательными пальцами массировать крылья носа* |
| А не начать ли нам массаж сначала? | *Повторить* |

**Расслабляющий массаж**

*(для снятия физического и эмоционального напряжения)*

1. И.П. – стоя. Лёгкие поглаживания ото лба к вискам и вокруг глаз до переносицы. (5-20 раз)

1. И.П. – тоже. Лёгкие поглаживания от переносицы к ушам (как при умывании) 5-20 раз.

1. И.П. – тоже. Погладить руки, плечи в направлении к туловищу (5-20 раз)

1. И.П. – тоже. Поглаживаем живот круговыми движениями по часовой стрелке

     ( 5-20 раз)

**Массаж ног**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действие** |
| Божьей коровки папа идёт. | *Сидя, гладить ноги с верху до низу* |
| Следом за папой мама идёт. | *Разминать их.* |
| За мамой следом детишки идут. | *Похлопать их ладошками* |
| Следом за ними малышки бредут. | *«Шагать» пальчиками* |
| Красные юбочки носят они, | *Поколачиваем кулачками* |
| Юбочки с чёрными точечками. | *Постукиваем пальчиками* |
| На солнышко они похожи,  Встречают дружно новый день. | *Поднять руки вверх, скрестить, раздвинуть пальцы.* |
| А если будет жарко им,  То прячутся все вместе в тень. | *Погладить ноги ладонями, спрятать руки.* |

**Массаж тела «Пироги»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действие** |
| За стеклянными дверями  Стоит мишка с пирогами. | *Хлопки по левой руке от кисти к плечу.*  *Хлопки по правой руке так же.* |
| Здравствуй мишенька – дружок.  Сколько стоит пирожок? | *Хлопки по груди.*  *Хлопки по бокам.* |
| Пирожок – то стоит три,  А лепить их будешь ты! | *Хлопки по ногам сверху вниз.* |
| Напекли мы пирогов  К празднику и стол готов! | *Поглаживание в той же последовательности.* |

**Массаж биологическиактивных зон «Борода»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действие** |
| Да-да-да, да-да-да  Есть у деда борода. | *Потереть ладони друг о друга.* |
| Де-де-де, де-де-де  Есть сединки в бороде. | *Провести руками от затылка до ямки.* |
| Ду-ду-ду, ду-ду-ду  Расчеши-ка бороду. | *Большими пальцами провести по шее от подбородка.* |
| Да-да-да, да-да-да  Надоела борода. | *Сжав кулачки, косточками указательных пальцев растереть крылья носа.* |
| Ду-ду-ду, ду-ду-ду  Сбреем деду бороду. | *Положить три пальца на лоб и погладить.* |
| Ды-ды-ды, ды-ды-ды  Нету больше бороды. | *Указательный и средний палец положить перед и за ухом и растереть.* |

**Массаж тела «Жарче»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действие** |
| Жарче, дырчатая тучка  Поливай водичкой ручки. | *Растереть ладошки.* |
| Плечики и локоточки,  Пальчики и ноготочки,  мой затылочек, височки,  Подбородочек и щёчки. | *Постукивать пальцами по плечам, локтям, кистям, затылку, вискам, подбородку и щекам.* |
| Трём мочалкою коленочки,  Щёточкою хорошенечко,  Пяточки, ступни и пальчики.  Моем девочек и мальчиков! | *Растираем ладонями колени, ступни и пальцы ног.* |

**Массаж ушей**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действие** |
| На дальней границе  И в холод и в зной,  В зелёной фуражке  Стоит часовой. | *Легко загнуть руками уши вперёд* |
| На дальней границе  И ночью и днём,  Он зорко, он зорко,  Следит за врагом. | *Потянуть легко руками мочки ушей вверх, вниз.* |
| И если лазутчик  Захочет пройти,  Его остановит  Солдат на пути. | *Указательным и большим пальцем массировать слуховые отвороты.* |

**Массаж лица «Мельник»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действие** |
| Белый, белый мельник  Сел на облака. | *Провести пальцами по лбу от середины к вискам.* |
| Из мешка посыпалась  Белая мука. | *Легко постучать пальцами по щекам.* |
| Радуются дети,  Лепят колобки. | *Косточками больших пальцев растереть крылья носа.* |
| Заплясали сани,  Лыжи и коньки. | *Раздвинув указательный и средний палец, массировать точки за и перед ушами.* |

**Массаж пальцев «Подарок маме»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия** |
| Маме подарок я сделать решила,  Короб с катушками тихо открыла. | *Тереть ладонь о ладонь.* |
| Нитки и пяльцы достала я с полки,  Вдела зелёную нитку в иголку. | *Растирать пальцы как бы одевая кольцо.* |
| Вот получился красивый цветок.  Я закрепляю последний стежок. | *Потереть ладони.* |
| В комнату мама войдет – удивится:  Дочка, какая же ты мастерица. | *Встряхнуть пальцы.* |

**Массаж рук «Плотник»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия** |
| Мастер в руки взял фуганок  Остро наточил рубанок. | *Поглаживание рук от плеча к кисти.* |
| Доски гладко остругал,  Взял сверло, шурупы взял. | *Разминать поочерёдно руки пальцами.* |
| Доски ловко просверлил,  Их шурупами свинтил. | *Круговые движения пальцами от плеча к кисти.* |
| Поработал долотом,  Сколотил всё молотком. | *Постукивание по рукам от плеча к кисти.* |
| Получилась рама,  Загляденье прямо! | *Быстро перебирая пальцами, пройтись от плеча до локтя.* |
| Прекрасный тот работник  Зовётся просто плотник. | *Погладить обе руки.* |

**Массаж «Ладошки»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия** |
| **Вот у нас игра какая:**  **Хлоп ладошка, хлоп другая.** | ***Хлопки в ладоши*** |
| **Правой, правою ладошкой**  **Мы пошлёпаем немножко.** | ***Шлепки по левой руке от плеча к кисти.*** |
| **А теперь ладошкой левой**  **Ты хлопки погромче делай!** | ***Тоже по правой.*** |
| **А потом, потом, потом,**  **Даже щёки мы побьём.** | ***Хлопки по щекам.*** |
| **Вверх ладошки – хлоп, хлоп.**  **По коленкам шлёп, шлёп.** | ***Хлопки над головой.***  ***По коленям.*** |
| **По плечам теперь похлопай,**  **По бокам себя пошлёпай.** | ***По плечам,***  ***По бокам.*** |
| **Можешь хлопнуть за спиной,**  **Хлопаем перед собой.** | ***По спине,***  ***По груди.*** |
| **Справа – можем, слева – можем!**  **И крест – накрест руки сложим.** | ***Поколачивание ладонями по груди слева, справа.*** |
| **И погладим мы себя,**  **Вот какая красота.** | ***Поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам.*** |

**Массаж лица**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия** |
| Тёплый ветер гладит лица,  Лес шумит густой листвой. | *Провести пальцами от бровей до подбородка и обратно 4 раза.* |
| Дуб нам хочет поклониться,  Клён кивает головой. | *От точки между бровями большим пальцем массировать лоб до основания волос и обратно 4 раза* |
| А кудрявая берёзка  Провожает всех ребят. | *Массаж висковых впадин указательными пальцами круговыми движениями.* |
| До свиданья лес зелёный,  Мы уходим в детский сад. | *Поглаживание лица* |

**Массаж спины «Паровоз»**

***(дети встают «паровозиком»)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия** |
| Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу.  Стоять на месте не хочу. | *Похлопывание ладонями по спине* |
| Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу.  Стоять на месте не хочу. | *Похлопывание кулачками оп спине* |
| Колёсами стучу, стучу,  Колёсами стучу, стучу. | *Постукивание пальцами* |
| Садись скорее, прокачу!  Чу, чу, чу! | *Поглаживание ладонями* |

Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж

**Массаж спины «Дождик»**

*(дети встают «паровозиком»)*

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия** |
| **Дождик бегает по крыше –**  **Бом, бом, бом!**  **По весёлой звонкой крыше –**  **Бом, бом, бом!** | *Похлопывание ладонями по спине* |
| **Дома, дома посидите –**  **Бом, бом, бом!**  **Никуда не выходите –**  **Бом, бом, бом!** | *Постукивание пальцами* |
| **Почитайте, поиграйте –**  **Бом, бом, бом!**  **А уйду – тогда гуляйте..**  **Бом, бом, бом!** | *Поколачивание кулачками* |
| **Дождик бегает по крыше –**  **Бом, бом, бом!**  **По весёлой звонкой крыше –**  **Бом, бом, бом!** | *Поглаживание ладонями* |

Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж

**Массаж тела «Черепаха»**

Шла купаться черепаха

И кусала всех от страха:

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

*Дети выполняют лёгкие пощипывания пальцами : рук, ног, груди.*

**Массаж спины**

*( Движения по тексту, выполняются 40-50 секунд )*

В колонночку в круг встали,

Ладошками по спинке застучали.

Дети спинку подставляют,

И со спинками играют,

Здоровья спинкам прибавляют.

**Массаж стоп**

Дети садится на пол, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делают «щёточку».

vКостяшками пальцев энергично проводят по стопе.

vЛадонью энергично трут ступню.

vДвумя руками разминают пальцы.

vПальцами разминают пятку.

vЛадонью поглаживают ступню.

*Повторяют всё с другой ногой.*

**Оздоровительный массаж**

*( Движения по тексту )*

Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потёрли руки.

А потом ладошкой в лоб –

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

Щёки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем!

Ну-ка, дружно, не зевать!

1, 2, 3, 4, 5!

А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди!

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа!

Постучим и тут и там,

И немного по бокам.

Не скучать и не лениться!

Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.

Потянулись – выше, выше!