**Экспериментальная площадка ГАОУ РХ ДПО «ХакИРОиПК» МБДОУ «Детский сад «Мастерок» по теме «Сохранение и укрепление психофизиологического здоровья участников образовательного процесса ДОУ в условиях реализации ФГТ».**

**Программа**

***Делу – время, потехе – час***



Учитель - логопед: Рогалева Наталья Александровна

**«Профилактика болезни самое разумное лечение».**Силован Рамишвили.

Современные дошкольники испытывают значительные умственные перегрузки, вредное воздействие гиподинамии. Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения. Поэтому очень важно рационально организовать в детском саду режим для того, чтобы дети как можно больше находились в движении.

Логопедическая практика показывает, что с каждым годом увеличивается количество детей с дизартрией, моторной, сенсорной алалией, заиканием. Логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Среди воспитанников с проблемами в речевом развитии высок процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, восприятия, а зачастую и мышления. Ребенок с ОНР, не посещая детский сад по болезни, дает существенный «откат» в коррекционной работе, что затрудняет решение проблемы. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми. В связи с этим в последние годы среди логопедов получила широкое применение здоровьесберегающая практика. Только комплексное воздействие на ребенка может дать успешную динамику речевого развития. Совокупность методов и приемов в коррекционной работе по преодолению нарушения речи затрагивает не только исправление дефектов речевой деятельности, но и формирование определенных психических процессов, представлений об окружающем мире, становлений отношений к воспитуемым социальным явлениям и навыкам поведения, основы личностной культуры. В процессе коррекционной работы логопеда возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья детей.

**Актуальность** темы:

* Физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей;
* Более 50% дошкольников имеют те или иные функциональные отклонения с состоянии здоровья;
* 15 – 20 % имеют хронические заболевания, снижающие потенциал ребенка к социализации.

Показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья; многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Поэтому, здоровьесберегающие образовательные технологии, должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

**Цель эксперимента**: сохранение и укрепление психофизиологического здоровья детей старшего дошкольного возраста с ОНР III уровня в логопедической работе в системе культурно-досуговой деятельности.

**Задачи:**

* Обеспечить условия для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке каждого ребёнка;
* Обеспечить потребность практических навыков и умений по самокоррекции собственного здоровья, обучение рефлексивным умениям;
* Формировать представление о том, что полезно и что вредно для человеческого организма;
* Активизировать познавательный интерес к своему организму и его возможностям;
* Развивать самосознание, потребность к здоровому образу жизни;
* Воспитывать любовь к себе и своему телу, готовность помочь окружающим.
* Пропагандировать ЗОЖ и методы оздоровления, полученные в рамках программы, в коллективе детей, родителей и ближайшего окружения. **Гипотеза:**

Формирование психофизиологического здоровья будет успешным при использовании методов, приемов, здоровьесберегающих элементов для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма старших дошкольников.

**Ожидаемые результаты:**

* Привлечение внимания к проблеме;
* Представление о строении человеческого организма, вреде и пользе питания;
* Воспитание любви к собственному телу;
* Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни;
* Благотворное влияние на расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья;
* Самокоррекция зрительного восприятия, верхних дыхательных путей, снижение уровня простудных заболеваний.

**Этапы внедрения программы:**

**I Этап – подготовительный (ноябрь 2012г. – апрель 2013г.)**

***Цель:*** *выявление представлений у детей о строении человеческого организма и здорового образа жизни.*

* Выработка основный критерий сформированности знаний и умений ЗОЖ. Мониторинг (прил. № 1);
* Подборка библиографического материала по теме;
* Подборка художественной литературы, статей, журналов, дисков, видеороликов, игр, презентаций, физминуток о ЗОЖ;
* Наблюдение;
* Анкетирование, тестирование (прил. № 2);
* Написание программы, перспективных планов (прил. № 3).

**II Этап – основной (сентябрь 2013г. – апрель 2014г.)**

***Цель:*** *организация предметно-развивающей среды, реализация программы в соответствии с разработанным планом действий.*

* Обогащение развивающей среды (изготовление дидактического материала, пособий, подбор игр, упражнений, фотографий, анатомических атласов и т.п.) (прил. № 4);
* Медико-профилактические меры;
* Проведение совместной и индивидуальной деятельности с детьми;
* Разработка и проведение групповых праздников и развлечений с детьми и родителями (прил.№ 5);
* Организация семейных выставок рисунков, поделок, фотовыставок по теме (прил.№ 6);
* Участие в разных конкурсах детского творчества (прил.№ 7);
* Создание группового альбома семейных рисунков и стихов «Творю и говорю» (прил. № 8);
* Создание книжек – малышек «Семейные культурные досуги»

(прил.№ 9);

* Создание сундучка «Если хочешь быть здоров» (картотека игр, развлечений, досугов, предложенных родителями по теме) (прил. №10);
* Консультационный пункт для педагогов ДОУ и родителей (прил. № 11);
* Промежуточный мониторинг.

**III Этап – заключительный (апрель 2015г. – ноябрь 2015г.)**

***Цель:*** *обобщение и анализ работы обеспечения возможности и потребности у детей к здоровому образу жизни.*

* Анализ результата работы;
* Итоговый мониторинг;
* Обмен опытом.

**Прогноз возможных рисков:**

* Неосознанность родителей в выполнении рекомендаций и требований к ЗОЖ семьи;
* Пассивность некоторых родителей в участии реализации программы.

**Библиография:**

1. Алябьева Е.Л. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста.- М., 2004.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья, 2000. Т. 7. N2. С.21 - 28.
3. Буденная Т.В. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. Санкт-Петербург: «Детство-Пресс», 2001 г.
4. Дедюхина Г. В. Логопедический массаж и лечебная физкультура с детьми 3-5 лет, страдающими детским церебральным параличом: учебно-практическое пособие для логопедов и медицинских работников [Текст] / Г. В. Дедюхина, Т. А. Яньшина, Л. Д. Могучая. - М., 2001.
5. Евдакимова Е.С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ// Управление ДОУ. 2004. N1.
6. Змановский Ю. Ф. Воспитание здорового ребенка: физиологический аспект / Ю.Ф. Змановский// Дошкольное воспитание. – 1993. - № 9. – С.34-36.
7. Ильина М.В. Развитие невербального воображения.- М., 2003.
8. КартушинаМ.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. - М., 2003.
9. Кучма В.Р., Сердюковская Г.Н., Демин А.К. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников. - М., 2000.
10. Кувшинова И.А. Здоровьесбережение как необходимый аспект комплексной реабилитации детей с речевой патологией. - М., 2009.
11. Леонова С.В. Комплекс дыхательных физических упражнений под чтение стихотворных текстов. Логопед. 2004. N6. с. 83.
12. Маханева М.Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка. Управление ДОУ. 2005. N 5.
13. Маханева М. Новые подходы к организации физического воспитания детей / М.Маханева// Дошкольное воспитание. – 1993. – №2. – с. 22-24.
14. Нежина Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В. нежина // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 4. – С. 14-17.
15. Рубинштейн С.Л. Развитие мышления ребенка / С.Л. Рубинштейн. – М.: просвещение, 1946. – 421с.
16. Фомина А.И. Физкультурные занятия, игры и упражнения в детском саду /А.И. Фомина// - М.: Гардарики, 2007. – 183с.
17. Шумихина Ю.В. Клуб «Здоровая семья» // Воспитатель ДОУ. 2009. N3.
18. Юрко Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г.П. Юрко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2008. – 98с.
19. Юматова А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников /А.В. Юматова//Дошкольное воспитание. – 1996. - №3.

**Приложение № 1**

Основу экспериментального исследования составил комплекс диагностических методов: наблюдение, анкетирование, эксперимент.

**Высокий** уровень: ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровый образ жизни»; отрицательно относится к вредным привычкам; настроен на здоровый образ жизни;

**Средний** уровень: ребенок имеет смутное представление о понятии «здоровый образ жизни»; имеет небольшое представление о вредных привычках; не всегда стремится «настроить себя» на здоровый образ жизни;

**Низкий** уровень: ребенок не имеет представления о понятии «здоровый образ жизни»; не отрицает вредных привычек; не считает, что человек должен вести здоровый образ жизни.

**Приложение № 2**

**Анкета для родителей. «Здоровый образ жизни»**

1. Каково состояние Вашего здоровья?

а) очень хорошее

б) хорошее

в) нормальное

г) плохое

2. Каково состояние здоровья Вашего ребенка

а) хорошее

б) нормальное

в) плохое

3. Когда в последний раз проверяли состояние своего здоровья?

а) в этом месяце

б) в этом полугодии

в) в этом году

г) более года назад

д) не помню

4. Когда в последний раз проверяли здоровье ребенка?

а) в этом месяце

б) в этом полугодии

в) в этом год

5. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

а) постоянно

б) часто

в) очень редко

г) не занимаюсь

6. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

а) постоянно

б) часто

в) очень редко

г) не занимается

7. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

а) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

8. Считаете ли Вы питание своего ребенка рациональным?

а) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

9. Как Вы проводите свой отпуск?

а) на море

б) дома

в)в санатории

г) в деревне

д) когда как

10. Как Ваши дети проводят досуг?

а) у бабушки

б) гуляют во дворе

в) смотрят телевизор

г) с друзьями.

11. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

12. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

а) из специальных книг

б) из средств информации

в) из беседы с……,

г) в д/саду

13. Вы ведете здоровый образ жизни?

а) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

14. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

а) да

б) затрудняюсь ответить

15. Если прививаете, то каким образом?

а) с помощью бесед

б) личным примером

в) совместно

6. Как вы считаете, почему ваш ребенок болеет?

а) хронические заболевания,

б) слабое здоровье

в) мало уделяем внимание закаливанию

17.Какие виды закаливания вы используете дома?

а) утренняя гимнастика

б) в летнее время загорание, воздушные ванны, гуляем босиком по земле

в) в зимнее время прогулки

18. Какие консультации Вы хотели бы получить по поводу физического развития Вашего ребенка?

*Анализ результатов анкет позволит сделать заключение о том, какое здоровье у испытуемых. Дополнительно можно разработать модель стратегии и тактики работы педагога с родителями по этапам: ознакомительный (собеседование, анкетирование, наблюдение), общепрофилактический (стенды, памятки), встречи со специалистами, беседы, наблюдения, тесты, опросы; коррекция родительских установок (тренинги, беседы); индивидуальная работа; интегративный (совместные мероприятия); перспективный (совместное обсуждение планов на будущее).*

**Приложение № 4**

Гимнастика в различных формах. Обеспечить проветривание помещения. Дать детям инструкции об обязательной личной гигиене.

**Самомассаж пальцев рук**

**1. Растереть ладони.**

Круговыми движениями правой руки помассировать тыльную сто­рону левой руки, положив ее на солнечное сплетение. Скручивающими движениями от основания пальца до ногтевой фаланги помассировать каждый палец на левой руке.

Поглаживая, с усилием помассировать левое предплечье; вверх по тыльной стороне, вниз по ладонной стороне.

Зажав лучезапястный сустав левой руки, правой рукой растереть его (2-3 скручивающих движения - «крапивка»).

Поглаживая, с усилием помассировать левое плечо, так же, как и предплечье (6—8 раз).

Выполнить круговые движения в лучезапястном, локтевом и пле­чевом суставах левой руки.

Встряхивающими движениями расслабить левую руку.

Опустить ее вниз, почувствовать в ней тепло и легкость.

Такой же самомассаж выполнить левой рукой, массируя правую руку.

**2. Помассировать руками шею.**

Ребром ладони правой и левой руки массировать шею движениями навстречу друг другу («пиление» воротниковой зоны).

**3. Помассировать руками плечи.**

Ребром ладони правой руки массировать левое плечо и наоборот («пиление по погону»).

**4. Помассировать руками голову.**

Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи.

**5. Встряхнуть кисти рук.**

**Солнечные зайчики**

Мы писали, мы писали,

Наши пальчики устали.

Вы скачите, пальчики,

Как солнечные зайчики.

Прыг-скок, прыг-скок.

Прискакали на лужок.

Ветер травушку качает,

Влево, вправо наклоняет.

Вы не бойтесь ветра, зайки,

Веселитесь на лужайке.

*(Дети придумывают на каждую строчку жесты, изображающие движения зайчиков.)*

**Солнышко**

- Как светит солнышко летом?

*(Дети широко растопыривают пальцы, хорошо растягивая все мыш­цах ладони.)*

- Как светит солнышко осенью?

*(Мышцы ладони напряжены, пальцы полусогнуты.)*

- Как светит солнышко зимой?

*(Пальцы собираются в щепотку. Каждое упражнение повторяется несколько раз.)*

**Сороконожки**

Слишком много ножек

У сороконожек.

*(Пальчики обеих рук «бегают» по столу, как по клавишам.)*

**Трубачи**

Тридцать три Трубача

Трубят тревогу.

*(Руки на уровне рта. Все десять пальчиков «бегают» корту и от него, имитируя игру на трубе.)*

**Улыбка**

Ваши пальцы все проснутся,

Ваши губы улыбнутся.

Даже ваши пальцы в танце.

И чего же тут скрывать,

Каждым пальцем, каждым пальцем

Можно танец танцевать.

*(Дети показывают движения, соответствующие каждой строчке стихотворения.)*

**Уточка**

Уточка-вертихвостка

Ныряла да выныривала,

Выныривала да ныряла.

*(Предплечье — вертикально. Ладонь — под прямым углом. Все пальцы прижаты друг к другу. Вращение кистей от себя — к себе.)*

**Утром мушки проснулись**

Утром мушки проснулись,

*(Пальчики рук по столу перестукивают, изображая мушек.)*

Улыбнулись, потянулись,

Быстро сделали зарядку:

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочки поднялись,

Лапки ставят на бочок,

На носочках скок-скок-скок.

А затем вприсядку,

Чтоб окрепли лапки.

**Цепочка**

Пальчики перебираем

И в цепочку собираем.

*(Подушечками пальцев дети поочередно касаются большого пальца. Затем на обеих руках из указательного и большого пальцев составляют колечко и сцепляют колечки так, чтобы получилась цепочка.)*

**Это - правая рука**

Это - правая рука,

Это — левая рука.

*(По тексту показываем правую и левую стороны.)*

Справа — шумная дубрава,

Слева — быстрая река...

Обернулись мы, и вот

Стало все наоборот.

Слева - шумная дубрава,

Справа - быстрая река.

Неужели стала правой

Моя левая рука?

**Я в ладоши хлопаю**

Я в ладоши хлопаю

*(Хлопки в ладоши.)*

И ногами топаю.

*(Потопать ногами.)*

Ручки разотру,

Тепло сохраню.

*(Потереть ладонь о ладонь.)*

Ладошки, ладошки,

Утюжки-недотрожки.

*(Ладонью погладить предплечье и плечо противоположной руки.)*

Вы погладьте ручки,

Чтоб играли лучше,

*(Погладить голень и бедро ладонями обеих рук.)*

Вы погладьте ножки,

Чтоб бежали по дорожке.

*(Постучать носками ног по полу.)*

**Приложение № 5**

**Приложение № 6**



**Приложение № 7**

**Приложение № 8**



**Приложение № 9**



**Приложение № 11**

**Развивающий массаж в логопедической работе с дошкольниками**

Речь теснейшим образом связана с другими сторонами психического развития ребенка (Р.Е. Левина). Восприятие, память, внимание, воображение, мышление, целенаправленное поведение формируются с прямым участием речи (Л.С. Выготский, А.Р. Лурия, А.В. Запорожец и др.).

Поэтому логопед в своей работе использует самые разнообразные методы и средства развития интеллектуальных и речевых возможностей ребенка. Одним из таких средств является развивающий массаж.

Как лечебное средство массаж был известен еще в глубокой древности. Его благоприятное воздействие на организм человека (как местное, так и общее) отмечают многие авторы (А.А. Бирюков, В.И. Васичкин и др.). При систематическом проведении массажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. В рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирую щее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в работе всех систем и органов.

Массаж позволяет активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизировать работу обоих полушарий мозга. В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Исследования В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, Н.С. Лейтеса, П.К. Анохина доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи.

М.М. Кольцовой было доказано, что существует тесная взаимосвязь между уровнем развития тонких движений пальцев рук и развитием речи. Речевая деятельность формируется под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Тренировать их можно уже с 6-месячного возраста. Простейший метод – массаж, который заключается в поглаживании в направлении от кончиков пальцев к запястью.

Нами были подобраны упражнения для детей дошкольного возраста, которые комплексно могут влиять на развитие речи и интеллектуальных способностей ребенка. Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, ко многим массажным комплексам были придуманы стихотворные тексты. Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребенка возникал конкретный образ. Вначале дети выполняли упражнения молча, по показу логопеда, затем по мере формирования правильного произношения, тоже проговаривали текст. Позже они уже могли произносить тексты самостоятельно.

Виды развивающего массажа

**Самомассаж лица**

Ф.Р. Ауглин (Швейцария) разработал и применил на практике специальный массаж, направленный на развитие и улучшение памяти, абстрактного мышления, способности мозга сопоставлять факты (что и называется интеллектом), а значит – и на развитие речи.

Ф.Р. Ауглин считает, что положительные результаты достигаются вследствие влияния внешних импульсов на кору головного мозга. В течение восьми месяцев дети от 7 до 15 лет из г. Люцерна делали массаж под наблюдением ученых. Уже после трех недель специальных и весьма простых упражнений взрослые замечали у 98% детей повышенную активность мозга. Они начали лучше заниматься в школе, стали верховодить в своем окружении, у них появились разносторонние интересы. На основе дальнейших наблюдений был сделан вывод, что регулярное применение специального массажного комплекса помогает повысить интеллектуальные возможности ребенка на 75%.

Комплекс доктора Ауглина был опробован и творчески развит И.А. Блыскиной (Санкт-Петербург) на другой возрастной группе детей – от 4 до 7 лет. Именно ее рекомендации были взяты нами за основу и включены в программу массажных мероприятий для детей 6-7-летнего возраста. Сначала дети обучались самомассажу, он включался в логопедическое фронтальное занятие. Игровая форма работы привлекала ребят, они выполняли упражнения с большим удовольствием, быстро запоминали их и с радостью перевоплощались в плюшевых медвежат (приложение 1).

**Самомассаж кистей и пальцев рук**

Этот массажный комплекс был разработан В.Б. Галкиной, Н.Ю. Хомутовой на основе рекомендаций А.А. Бирюкова. Он состоит из трех типов упражнений1.

 Самомассаж тыльной стороны кистей рук.

 Самомассаж ладоней.

 Самомассаж пальцев рук.

Упражнения для суставов пальцев

с элементами сопротивления

Комплекс упражнений для суставов пальцев с элементами сопротивления сопровождается стихотворным текстом и хорошо дополняет пальчиковую гимнастику, проводимую на логопедических занятиях. Уже давно доказано, что чем быстрее и точнее ребенок выполняет движения пальцами, чем тоньше, дифференцированнее работа мышц кистей рук, тем быстрее и лучше развивается речь, а следовательно и мышление.

**Плантарный массаж**

Стопы ног – это еще один экран состояния систем и органов человека. Массаж стоп иначе называется плантарным, или индийским. Его, после предварительного обучения, проводят родители дома.

На подошве масса кожных рецепторов, там находятся около 72 тыс. нервных окончаний, через которые организм связан с внешней средой. Зоны на стопах взаимосвязаны с внутренними органами посредством их проекции на высшие нервные (вегетативные) центры.

Согласно учению йоги, ноги – это распределительный щит организма. Можно воздействовать на любой орган, если знать соответствующую зону. При массаже, направленном на развитие памяти и интеллекта, особое внимание надо уделять большому пальцу, поскольку там сконцентрированы рефлексогенные зоны головы, основания черепа (приложение 3).

**Аурикулярный массаж**

Массаж ушных раковин – аурикулярный – показан детям с самого раннего возраста. Он помогает лучше работать и развиваться всем системам организма, усиливает концентрацию внимания, улучшает интеллектуальные возможности.

Лечение путем воздействия на ушную раковину применялось с древних времен. Несложность этого массажа, отсутствие противопоказаний позволили широко внедрить его в практику. Такой массаж можно применять ежедневно и всю жизнь.

Воздействуя на известные сегодня 170 точек ушной раковины, можно активизировать работу всех без исключения органов и систем тела. Эти точки образуют около 18 зон, каждая из которых «контролирует» определенный участок, в том числе зоны для повышения концентрации внимания и улучшения памяти.

**Самомассаж лица «Озорные мишки»**

 Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки!), оттягивать ее вперед, а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз.

Оттяну вперед я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки,

Детки в ряд сидят.

Раз, два, три – скажу, четыре,

Пять, и шесть, и семь.

Не забудь: массаж для ушек

Нужно делать всем.

Оттяну вперед я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки,

Детки в ряд сидят.

 Указательным и средним пальцами рук одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках. Делать 1 мин.

А теперь по кругу щечки

Дружно разотрем:

Так забывчивым мишуткам

Память разовьем.

Раз, два, три – скажу, четыре,

Пять и шесть, и семь.

Не забудь: массаж для щечек

Нужно делать всем!

 Теми же двумя пальцами «рисовать» круги на подбородке, считая до 30. Потом – круги на лбу, также считая до 30. Делать по 1 разу.

На подбородке круг черчу:

Мишке я помочь хочу

Четко, быстро говорить,

Звуки все произносить.

Раз, два, три – скажу, четыре,

Пять, и шесть, и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем!

Чтобы думали получше

Озорные мишки,

Мы погладим лобики

Плюшевым плутишкам.

Раз, два, три – скажу, четыре,

Пять, и шесть, и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем!

 Массировать двумя пальцами верхние и нижние веки, не закрывая глаз. Делать 1 мин.

Чтобы мишка лучше видел,

Стал внимательней, шустрей,

Мы волшебные очки

Нарисуем поскорей.

Раз, два, три – скажу, четыре,

Пять, и шесть, и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем!

 Массаж носа. Подушечками указательных пальцев обеих рук нажимать на обозначенные точки. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счет до 20. Делать по 1 разу.

Точка 1

Мы подушечками пальцев

В точки попадем:

Так курносому мишутке

Носик разомнем.

Раз, два, три – скажу, четыре

Точка 2

Пять, и шесть, и семь.

Не забудь: массаж для носа

Нужно делать всем!

Мы подушечками пальцев

В точки попадем:

Точка 3

Так курносому мишутке

Носик разомнем.

Раз, два, три – скажу, четыре,

Пять, и шесть, и семь.

Не забудь: массаж для носа

Точка 4

Нужно делать всем.

Мы подушечками пальцев

В точки попадем:

Так курносому мишутке

Носик разомнем.

 Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот. Делать по 10 раз.

Мишка, мишка, рот открой!

И налево двинь щекой…

Мишка, мишка, рот открой!

И направо двинь щекой…

 Откинуться назад на спинку стула, сделать длительные вдох и выдох, руки свободно опущены вдоль туловища.

Ох, устали наши мишки,

Тихо в ряд сидят.

Знают: польза от массажа

Будет для ребят!

**Упражнения для суставов пальцев**

**с элементами сопротивления**

Каждое упражнение выполняется по 5 раз.

 Руку сжать в кулак. Резко разжать.

Крепко пальчики сожмем.

После резко разожмем.

 Сложить ладони вместе. Локти на высоте плеч, пальцы обеих рук соприкасаются. Раздвинуть ладони так, чтобы подушечки пальцев остались сомкнутыми, одновременно приподнять локти. Потрясти руками и повторить упражнение снова.

Потерялись мы в лесу,

Громко крикнем все: «Ау!»

 Двигать большим пальцем к себе и от себя.

Зажигалку зажигаю,

Искры кремнем выбиваю!

 Сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.

Закружилась мельница.

Быстро мука мелется.

 Опереться руками о стену. Нажать сильнее – расслабить кисти.

Сильным я родился!

А ну, стена, подвинься!

 Вытянуть руки вперед. Поднять кисти рук вверх, дать им свободно упасть вниз.

Вот все пальцы на виду.

Бух! – теперь их не найду.

 Одной рукой поддерживать другую в запястье и энергично встряхивать. Упражнение улучшает циркуляцию крови.

Ручкой ручку поддержу,

Сильно ею потрясу.

**Техника плантарного массажа**

При массаже ноги должны быть максимально расслаблены. Проводится он в положении сидя или лежа. В последнем случае ребенок ложится на живот, под голеностопные суставы ему кладутся небольшие валики.

Вначале массируется вся стопа (поглаживание, растирание, надавливание), растирают подошву от пятки к пальцам и обратно. Затем надо потянуть каждый палец и сжать стопу с боков двумя ладонями. Потом вновь поглаживают всю стопу и проводят вращательные движения пальцев и голеностопного сустава.

Массаж большого пальца требует более длительного воздействия (до 2 мин).

Массаж стоп целесообразно проводить утром и в течение дня, но не на ночь.

**Аурикулярный массаж**

Целенаправленное влияние на зоны внимания

Рекомендуется массировать по порядку четыре зоны.

1 – противокозелок;

2 – треугольная ямка;

3 – зона перехода ножки завитка в восходящую часть;

4 – самая глубокая часть раковины (воронка).

**Самомассаж «Игра с ушками»**

Раз, два, три, четыре, пять -

Будем с вами мы играть.

Есть у ушка бугорок

Под названьем «козелок».

Напротив ушко мы помнем

И опять считать начнем.

Раз, два, три, четыре, пять -

Продолжаем мы играть.

Сверху в ушке ямка есть,

Нужно ямку растереть.

Раз, два, три, четыре, пять -

Продолжаем мы играть.

Из ушка к верхушке

Дорожка идет,

По этой дорожке

Наш пальчик пройдет.

Погладим ее мы,

Чтоб гладкой была…

И дальше продолжилась

Наша игра.

Снизу в ушке ямка есть,

Нужно ямку растереть.

Раз, два, три, четыре, пять -

Продолжаем мы считать.

Ушкам отдыхать пора.

Вот и кончилась игра.

 Поглаживание ушных раковин.