**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.**   
 *«Найди и покажи носик»*  
Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.  
**2.Основная часть**  
Игровые упражнения с носиком.  
 *«Помоги носику собраться на прогулку»*  
Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос 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 небу. 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.  
**3. Заключительный этап**  
*«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,  
Тете Лене 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 прогреть,  
Его немного потереть.  
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»**  
**1.Подготовительный этап**  
Дети растирают ладони до приятного тепла.  
**2.Основная часть**  
**а)** Большим и указательным пальцами одной руки массируем- растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.  
**б)** Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.  
**в)** Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.  
**г)** Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.  
**д)** Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.  
**3. 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 «помечали»,  
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»**  
**1.Организационный момент.**  
Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.  
**2.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 обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.  
*«Покрутим козелком»*  
 Ребенок 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 течение 20-30 с.  
*«Погреем ушки».*  
 Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.  
**3. Заключительный момент**  
Дети расслабляются и слушают тишину.  
**Примечание.** 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 массирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3-10 мин, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.  
 **«Поиграем с ножками»**   
**1.Подготовительный этап**  
1. Удобно сесть и расслабиться.  
2. Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1-2 капли на ладошку).   
**2.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.  
**3.Заключительный этап**  
1. Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.  
2. Посидеть спокойно, расслабившись.  
**Примечание.** Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Комплекс можно сопровождать стихами:  
Мы ходили, мы скакали,  
Наши ноженьки устали.  
Сядем все мы, отдохнем  
И массаж подошв начнем.  
На каждую ножку  
крема понемножку.  
Хоть они и не машина,  
Смазать их необходимо!  
Проведем по ножке нежно,  
Будет ноженька прилежной.  
Ласка всем, друзья, нужна.  
Это помни ты всегда!  
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 жалей  
И по ножкам бей сильней.  
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.

**Обширное умывание**

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста.  
Проводится после сна.  
Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.  
 «Умывай - ка»  
«Раз» – обмывает правой рукой левую кисть. «Два» – обмывает левой рукой правую кисть. «Три» – мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.  
«Четыре» – мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.  
«Пять» – мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.  
«Шесть» – мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди. «Семь» – мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку. «Восемь» – ополаскивает руки.  
«Девять» – отжимает их, слегка стряхивая.  
«Десять» – вытирает руки насухо.  
**Примечание.** Умывание можно сопровождать стихами:  
Раз – обмоем кисть руки,  
Два – с другою повтори.  
Три – до локтя намочили,  
Четыре – с другою повторили.  
Пять – по шее провели,  
Шесть – смелее по груди.  
Семь – лицо свое обмоем,  
Восемь – с рук усталость смоем.  
Девять – воду отжимай,  
Десять – сухо вытирай.

**«Босоножье»**

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Виды ходьбы и дозировка | | | |
| Теплый период | Время | Холодный период | Время |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ранний возраст | Ходьба и бег по одеялу и деревянному настилу | 5 – 30 минут | Ходьба и бег по ковру в носках | 5 – 30 минут |
| Младшая группа | Ходьба и бег по теплому песку и траве | 5 – 45 минут | Ходьба по ковру босиком | 5 – 30 минут |
| Средняя группа | Ходьба и бег по мокрому и сухому песку, траве, асфальту | 5 – 60 минут | Ходьба босиком по ковру и в носках по полу. Бег босиком по полу | 5 – 30 минут |
| Старшая группа | Ходьба и бег по земле, воде, асфальту | 5 – 90 минут | Ходьба и бег босиком по полу группы | 5 – 30 минут |
| Подготовительная группа | Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли | От 5 минут и неограниченно | Свободный бег и ходьба в группе | 5 – 30 минут |