**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад комбинированного вида «Сказка»**

**(МАДОУ «Сказка»)**

**Методическая разработка**

**Тема: «Оздоровительные мероприятия, направленные на профилактику нарушений зрения и осанки у детей дошкольного возраста».**

**Выполнила: воспитатель Кучугура Е.В.**

 ****  ****

**г. Лабытнанги**

По мнению автора Г.Г. Демирчоглян глаза ребенка выполняют значительнуюзрительную работу. От того, как соблюдаются правила гигиены, зависит и утомление органов зрения, и сохранение их полноценной функции на будущее. Ученые и медики связывают нарушение зрения с общим состоянием организма, поэтому занятия общей и специальной физической культурой крайне необходимы детям, что имеет не только оздоровительное, но и психологическое значение. Разумеется, физические нагрузки должны дозироваться с учетом возраста и подготовленности ребенка. Кроме того, рекомендуется включать в занятия специальные упражнения для глаз.

 Еще в древние гимнастические системы входили упражнения в виде разнообразных движений глазами (повороты, круговые движения и т.п.). Несомненно, они приносят пользу, так как тренируют мышцы, управляющие движениями глаз, активируют кровообращение в этой области, хорошо снимают умственное напряжение. После таких упражнений люди чувствуют себя значительно бодрее.

 Каковы причины положительного воздействия упражнений для глаз?

- они укрепляют глазные мышцы, снимают с них напряжение. Глаза получают возможность свободно двигаться.

- при ежедневном их выполнении глазные мышцы сохраняют эластичность и гибкость до преклонного возраста.

- они активизируют кровоснабжение глаз и способствуют поступлению в ткани глаз достаточного количества кислорода.

 - наблюдается заметное улучшение зрения.

 В своей группе мы используем комплекс упражнений для улучшения и сохранения детского зрения автора Г.Г. Демирчогляна. Выполнять упражнения, которые помогают укрепить глазодвигательные мышцы, следует примерно в течение 5-6 минут.

1. Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторить 5-6 раз с интервалом в 30 секунд.

2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы (8-10 раз).

3. Посмотреть на кончик носа, потом вдаль, затем снова на кончик носа и потом снова вдаль (8-10 раз).

 Также мы используем разнообразные и полезные упражнения для глаз, предупреждающие нарушения зрения, улучшающие зрение, если уже имеются нарушения.

Оздоровительный комплекс упражнений для глаз «Зрительная гимнастика».

Цели: улучшение и сохранение зрения, профилактика близорукости и дальнозоркости, снятие визуального напряжения, восстановление зрительной работоспособности.

**1 КОМПЛЕКС**

**Цели:** улучшение и сохранение зрения, профилактика близорукости и дальнозоркости.

снятие визуального напряжения, восстановление зрительной работоспособности.

1. Использование элементов аутотренинга (общее расслабление).

 Продолжительность – до 10 минут.

2. Использование элементов бесконтактного массажа (тепловое нагревание).

 Продолжительность – до 2 минут.

3. Выполнение упражнения «ПАЛЬМИНГ» - поглаживание ладонями (по методике У. Бейтса и М. Корбетт).

 Продолжительность – от 50 секунд до 3 минут.

4. Выполнение пальцевого массажа точек акупунктуры (приемы традиционного китайского массажа «Цзин-ло»).

 Продолжительность – от 3до 5 секунд на каждую точку.

5. Выполнение приемов самомассажа глаз (подушечками указательных пальцев обеих рук).

 Продолжительность – до 3 минут.

6. Выполнение приемов самомассажа глаз подушечками соединенных указательного и среднего пальцев обеих рук.

 Продолжительность – до 3 минут.

7. Приближение и отдаление ладони (С открытыми и закрытыми глазами).

**2 КОМПЛЕКС (динамический комплекс)**

**Цели:** тренировка и укрепление глазодвигательных и окологлазных мышц.

1.Повороты глазного яблока по горизонтальной, вертикальной, диагональным траекториям (направлениям).

 Все упражнения выполняются только с открытыми глазами.

 Продолжительность – до 3 минут.

2. Те же упражнения с закрытыми глазами.

 Продолжительность – до 3 минут.

3. Выполнение поворотов глаз по часовой и против часовой стрелки с открытыми и закрытыми глазами.

 Продолжительность – 2-3 минуты.

4. выполнение поворотов глазного яблока с использованием тест-объекта (флажок, ручка, карандаш и т.п.).

 Продолжительность – 2-3 минуты.

5. Приближая и отдаляя флажок от носа, следить за ним открытыми глазами. Закрыть глаза и попытаться повторить движения глаз.

6. Встать спиной к зеркалу, закрыть один глаз рукой, чуть-чуть повернув голову, попытаться увидеть себя в зеркале. Повторить, закрыв другой глаз.

7. Делать то же, что и в предыдущем упражнении, только поворачивать не голову, а корпус.

 Обратить внимание: перед выполнением упражнений рекомендуется выполнить комплекс (не менее 5 минут) с индивидуальным выбором наиболее эффективных упражнений, ощутимо снижаются зрительное напряжение. Все упражнения выполняются без очков и без напряжения зрения (расфокусированное зрение).

**Для профилактики близорукости, укрепления глазодвигательных мышц могут использоваться различные упражнения:**

- упражнения на растягивание и укрепление глазных мышц;

- упражнения под музыкальное сопровождение;

- образные упражнения.

Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

**Вверх-вниз, влево-вправо.**

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

**Круг.**

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

**Квадрат.**

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний - в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

**Покорчим рожи.**

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримасочка ёжика-губки вытянуты вперёд - влево - вправо - вверх - вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.

**Рисование носом.**

Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный учителем предмет, букву и т.д.

**Расширение поля зрения.**

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причём за каждым пальцем следит свой глаз. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их и направить в противоположные стороны на чужие места, но каждый глаз следит за своим пальчиком. Вернуться на свои места.

**Буратино.**

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно считает до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счётом от8 до 1, ребята следят за уменьшением.

 Очень нравится детям выполнять гимнастику в стихах.

Раз – налево, два – направо,

Три – наверх, четыре – вниз,

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас.

А теперь нажмем немного

Точно возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить мышцы глаз!

 Для индивидуальной работы с детьми мы используем дидактический материал рабочей тетради «Готовим к школе ребенка с нарушениями зрения» авторов Г.В. Никулиной, А.В. Потемкина, Л.В. Фомичева. Этот материал представляет собой графические задания, при выполнении которых у ребенка совершенствуются навыки точных действий руки под контролем зрения и происходит развитие зрительных операций и умений. Эффективность работы в указанном направлении обеспечивается системой разнообразных по содержанию заданий. Каждое задание несет свою смысловую нагрузку для решения основной задачи – развития зрительно-моторной координации ребенка.

 Знакомство ребенка со способами выполнения задания происходит в форме сотрудничества: взрослый вместе с ребенком анализирует рабочее поле, выделяя те элементы изображения, которые ему будет необходимо удерживать в поле зрения или прослеживать при выполнении практического действия руки. С этой целью необходимо активизировать зрительно-моторную память, предлагая ребенку выполнить задание, используя в качестве инструмента палец, указку, карандаш, фломастер и т.п.

 Во время выполнения ребенком предложенных заданий у него совершенствуются процессы зрительного различения, опознания; формируются и развиваются такие зрительные умения, как умение видеть целое, умение видеть часть в целом, умение последовательно следить за зрительным стимулом.

**Здоровьесбережение и здоровьеукрепление как приоритетные направления в работе с детьми дошкольного возраста.**

По оценкам различных отечественных и зарубежных специалистов, у современных дошкольников в последнее время наблюдается снижение темпов роста и функциональных показателей, отмечается замедление роста по сравнению с данными 10-20-летней давности. В последние годы были разработаны здоровье сберегающие технологии, цель которых это достижение того или иного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии. Здоровье сбережение не может выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только в качестве условия, одной из задач достижения главной цели. Целью здоровьесберегающей педагогики является последовательное формирование здоровьесберегающего и здоровьеукрепляющего пространства с обязательным использованием педагогами здоровьесберегающих технологий. Естественно, во всех детсадах в той или иной степени используются здоровье сберегающих технологии. Любой педагог может использовать в своей работе рекомендации, приемы, технологии, которые связаны со здоровьесберегающей педагогикой:

1. Обстановка и гигиенические условия в помещениях должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

2. Однообразность занятий утомляет ребят. Частая же смена одной деятельности другой потребует дополнительных адаптационных условий.

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов деятельности 7-10 минут.

4. Количество видов преподавания (словесный, наглядный, самостоятельная работа) должно быть не менее трех. Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.

5. Следует выбирать методы, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих детей.

6. На уроке должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.

7. Должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.

8. В занятия следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

9. Следует помнить, что на состояние здоровья оказывают большое влияние эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальная минутка, небольшое стихотворение.

Использование таких несложных приемов должно принести свои плоды. Показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид детей. Важно то, чтобы дети задумывались о своем здоровье не потому, что к этому призывают педагоги или же ребенок испытывает недомогание. Дети должны прийти к внутреннему убеждению, пониманию необходимости беречь свое здоровье и почему это так важно.

**Комплекс упражнений при плоскостопии**

В исходном положении (И. П.) сидя с выпрямленными ногами:

1. Колени и пятки соединены, правая стопа сильно разогнута; подвести передний отдел левой стопы под подошву правой, затем повторить упражнение, поменяв ноги.

2. Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень, повторить, поменяв ноги.

И.П. - сидя на стуле:

3. Сгибать пальцы стоп.

4. Приведение стоп внутрь.

5. Кружение стопами внутрь.

6. Обеими стопами захватить и приподнять мяч (волейбольный или набивной).

7. Пальцами ног захватывать и приподнимать карандаш.

8. Пальцами ног захватывать и приподнимать губку.

9. Пальцами стоп подтягивать тонкий коврик.

10. И.П. - стоя на носках, стопы параллельно. Перейти на наружный край стопы и вернуться в И.П.

11. Ходьба босиком по песку (для песка можно приспособить ящик размером полметра на метр) или коврику из поролона (или с большим ворсом), согнув пальцы и опираясь на наружный край стопы.

12. Ходьба по скошенной поверхности с опорой на наружный край стопы.

13. Ходьба по бревну боком.

**Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки**

Болезни позвоночника - одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся ещё в детском возрасте. Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение.

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всём внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье. При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности.

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребёнка образуются четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный - выпуклостью вперёд, грудной и крестцово-копчиковый - выпуклостью назад. Крестцово-копчиковый кифоз формируется первым, ещё на этапе внутриутробного развития. Когда ребёнок научится понимать и удерживать головку, появится шейный изгиб (лордоз) позвоночника. Грудной кифоз формируется во время сидений малыша, а поясничный лордоз, когда он начинает ползать, становиться на ноги и ходить.

Чёткие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (сколиотичная осанка) или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

**Важное значение имеют:**

Своевременное правильное питание;

Свежий воздух;

Подбор мебели в соответствии с длиной тела;

Оптимальная освещённость;

Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;

Привычка правильно сидеть за столом;

Расслаблять мышцы тела;

Следить за собственной походкой.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание. Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотра телевизора, играх на компьютере. Высота стола должна быть на 2- 3 см выше локтя опущенной руки ребёнка. Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги не достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб (лордоз).

Расстояние между грудью и столом должно быть равно 1,5- 2 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперёд.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жёстким (ватным) и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка – невысокой

 (15- 17 см). Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

1. Упражнения, стоя у зеркала. Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;
2. Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек., расслабление - от 6 до 12 сек.
3. Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.
4. Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке. Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для профилактики плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.

**Примерный комплекс упражнений для профилактики осанки у детей 5-7 летнего возраста.**

**Построение в шеренгу**. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.

Показать правильное положение в основной стойке. Исправить осанку детей, пройдя спереди и сзади вдоль шеренги.

**Упражнения в ходьбе по кругу**

Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов).

Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребенка.

**"Журавлик".** Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов. Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.

**"Вырастаем большими".** Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов.

Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

**"Мишка косолапый"**. Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе): "Мишка косолапый по лесу идет, шишки собирает, песенки поет. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!".

Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети хором произносили стихи.

**Ходьба с ускорением и переходом в бег.** Ходьба с последующим замедлением.

Следить за тем, чтобы дети бежали легко на носках, поднимая выше колени. Руки согнуты в локтях. При ходьбе следить за правильностью осанки детей.

**Дыхательное упражнение**. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага. Вдох глубокий через нос. Выдох - через губы, сложенные трубочкой.

**Упражнения в положении "стоя"**

**"Воробышек".** Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками.

Отводя локти назад, сближать лопатки.

**"Лягушонок".** Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (4-6 раз).

В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам.

**"Большие круги".** Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз.

Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.

**"Мельница".** Поочередное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз).

Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо.

**"Резинка".** Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. П., произнося звук "ш-ш-ш" - выдох.

При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч.

**"Вместе ножки - покажи ладошки".** Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз).

Держать спину ровно и не выпячивать живот.

**"Потягивание".** Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. П., расслабив руки (4-8 раз).

Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

**Упражнения в положении "лежа на спине"**

**"Здравствуйте - прощайте".** Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. (6-8 раз).

При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

**"Волна".** Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. и отпустить ноги (4-6 раз).

Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты. ,,

**"Пляска".** И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. (6-8 раз).

Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.

**Упражнения в положении "лежа на животе"**

**"Воробышек".** Круги назад локтями рук, приведенными к плечам (5-8) раз.

Голова приподнята.

**"Рыбка".** Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (3-4 раза).

Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.

**"Лягушонок".** Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П. (6-8 раз).

Построение, ходьба обычным шагом (1-2-3 круга).

Проверка правильности осанки в положении "стоя" и в движении.

**Игровые упражнения**

**(проводятся во всех группах)**

**I. Потягивание**

И. п.- из позиции лежа на спине.

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по полу, а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: "ид-д-да-а-а".

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела (происходит прочистка левого энергетического канала).

2. Правая нога тянется пяточкой вперед по полу, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится "пин-гал-ла-а".

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц правой стороны тела (происходит прочистка правого энергетического канала).

3. Обе ноги тянутся пяточками вперед по полу, обе руки - вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести "су-шум-м-м-на".

Цель: почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление (прочистка центрального энергетического канала).

**II. Массаж живота**

И. п. - лежа на животе.

1. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

Цель: улучшить работу кишечника

2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

Цель: воздействие на сигмовидную кишку и нормализация стула.

**III. Массаж грудной области**

И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживание области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная".

Цель: воспитывать бережное отношение к своему телу, учить любить себя.

2. "Заводим машину". Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз), делает вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком "ж-ж-ж-ж". Затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

3. Сняв все пальцы с грудины со звуком "пи-и-и", нажимает на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал - "машина завелась").

Цель: воздействовать на биоактивные точки грудного отдела, почувствовать радость от звукового сопровождения.

**IV. Массаж шеи**

И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

4. Представив, что у него красивая лебединая шея, любуется ею, как будто она отражается в зеркале.

Цель: почувствовать радость от внутреннего ощущения красоты и гибкости прекрасной лебединой шеи.

**V. Массаж ушных раковин**

И. п. - сидя по-турецки.

Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

2. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).

3. Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").

4. Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).

5. С усилием "примазывает глину" вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.

VI. Массаж головы

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.

4. "Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегает" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.

5. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".

Цель: воздействие на активные точки на голове, которые улучшают ток крови

**VII. Массаж лица**

Лепит красивое лицо.

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.

2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.

3. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.

4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица. Выработка умения управлять мимикой.

**VIII. Массаж шейных позвонков**

Игра "Буратино"

Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

1. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

2. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

3. Наклоны головы во время "рисования" вправо, затем влево.

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела. Представить и рассказать, какие ощущения вызывают рисунки, выполненные движением носа в воздухе.

**IX. Массаж рук**

1. "Моют" кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, внутренней радости.

4. Трут "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; "смывают водичкой мыло", ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и "стряхивают воду".

Цель: возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

Игра "Солнечные зайчики"

Дети встряхивают кистями рук (кисти в расслабленном состоянии) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга. Представляют, как капельки воды, словно солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда летят брызги? Мысленно дети строят радугу из водяных капелек, любуются цветом и блеском. Тянут ладошки вверх к солнышку, представляя, как добрая сила вливается в них.

Цель: ощутить внутреннюю радость.

Игра "Птичка"

1. Руки сложены ладошками перед грудью. Птичка в клетке бьется, пытаясь освободиться, - руки напряжены и с усилием двигаются то влево, то вправо.

Цель: воздействие на грудные железы помогает предотвратить образование мастопатии.

2. "Птичка вырвалась на свободу". Тело в расслабленном состоянии, руки поднимаются вверх и, разъединившись в свободном парении, опускаются.

Манипуляция руками в свободном парении - в зависимости от фантазии ребенка.

Цель: почувствовать радость освобождения и полета.

**X. Массаж ног**

И. п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе. Словно вбивая пожелания, говорит: "Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!.." То же - с правой ногой.

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**1. И.П. – О.С. (основная стойка).**

1-2 – встать на носки, руки вверх ладонями вперед, потянуться глубокий вдох через нос;

3-4 – глубокий выдох через рот, вернуться в исходное положение.

Повторить 5-6 раз в медленном темпе.

**2. И.П. – стойка ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе.**

1-2 – наклон вправо – усиленный выдох через рот.

3-4 – возвращаясь в И.П. глубокий вдох через нос.

5-8 – то же в другую сторону. (влево)

Повторить 3-4 раза в каждую сторону в медленном темпе.

**3. «Вырастем большими» И.П. – О.С.**

1-2 – подняться на носки, руки в стороны – вверх, ладонями внутрь, потянуться – глубокий вдох через нос,

3-4 – руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед, усиленный выдох через рот.

Повторить в медленном темпе 5-6 раз.

**4. И.П. – стойка ноги врозь на ширине плеч, руки за головой.**

1-2 – подняться на носки, руки в стороны ладонями вниз – глубокий выдох через рот.

Повторить 5-6 раз в медленном темпе.

**5. И.П. – стойка ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе.**

1-2 – наклоняясь вперед, руки в стороны ладонями вниз- глубокий выдох, с произношением звука а-а-а-а-а,

Повторить 4-5 раз в медленном темпе.

**6. «Дровосек». И.П. – широкая стойка ноги врозь, кисти в замок.**

1 – поднять руки вверх, прогибаясь в пояснице – глубокий вдох через нос.

2 – наклоняясь вперед, руки опустить резко вниз между ног (имитация рубки дров) – усиленный форсированный выдох через рот.

3 – И.П.

Повторить 7-8 раз в медленном темпе.

**7. И.П. – стойка ноги врозь на ширине плеч руки на поясе**

1-2 – приседая на носках, руки вперед ладонями вниз – глубокий выдох через рот.

3-4 – возвращаясь в И.П. – глубокий вдох через нос.

Повторить 6-7 раз в медленном темпе.