**Игровой массаж для оздоровления и закаливания.**

**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.

Упражнение с ушками.

а ) «Найдем и покажем ушки».

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

б ) «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.

в ) «Потянем ушки».

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

г ) «Покрути 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 течении 20-30 секунд.

д ) «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 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,

Наступила ти-ши- на!

**Массаж рук**.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирут 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 «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.

**Закаливающее дыхание.**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Проводится 2-3 раза в день.

**«Поиграем 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 небу. В обеих 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 движения 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 ,

Тете------ покажи.

-Надо носик очищать,

На прогулку собирать.

-Ротик ты свой закрывай,

Только с носиком гуляй.

-Вот так носик –баловник!

Он шалить у нас привык.

Тише, тише, не спеши,

Ароматом подыши.

-хорошо гулять в саду

И поет нос : «Ба-бо - бу».

-Надо носик нам погреть,

Его немного потереть.

-Нагулялся носик мой,

Возвращается домой.

**Обширное умывание .**

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для среднего и старшего возраста. Проводится после сна .

Суть обширного умывания заключается в соедующем:ребенок ,раздетый до пояса ,в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

**« Умывайка»**

**Раз-**обмывает правой рукой левую кисть.

Два-обмывает левой рукой правую кисть.

Три мокрой правой ладонью проводитот кончиков пальцев левой рукидо 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 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 устаолсть смоем.

Девять –воду отжимай,

Десять –сухо вытирай.

Закаливающий массаж подошв.

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для 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 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

« Поиграем с ножками»

1. подготовительный этап.

а)удобно сесть и расслабиться.

б)смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1-2 капли на ладошку)

2.основная часть.

а)одной рукой, бразуя «вилку»из большого и остальных ,обхватиь лодыжку и зафиксировать стопу всеми пальцами.

в)Погладить стопу граблнобразным движением руки по направлению к пальцам.

г)похлопать подошву ладонью.

д)Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.

е)покатать ногами (подошвами)палку ,несильно нажимая на нее.

ж)растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре стопы.

3.Заключительный этап.

а)погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.

б)посидеть спокойно ,расслабившись.

Примечание : дозировка должна соответствовать возрасту детей.

Комплекс можно сопровождать стихами:

Мы ходили ,мы скакали,

Наши ноженьки устали.

Сядем все мы и отдохнем

И массаж подошв начнем

-На каждую ножку крема немножко,

Хоть 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 ,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.

**Гимнастика для глаз.**

Комплекс №1.

1.Глаза крепко зажмурить на 3-5 секунд. Повторить 5-6раз.

2.Быстро моргать в течение 15 секунд. Повторить 3-4 раза.

3.Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течении 1 минуты.

Комплекс №2.

1.Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. сгибая руку в локтевом суставе приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца. Повторить 5-6 раз.

2.Круговые движения глаз –вращение ими влево ,вверх вправо, вниз, а затем –вправо, вверх ,влево, вниз. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.