

## 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 массажирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3—10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

### «Поиграем с ножками»

- а) Удобно сесть и расслабиться.
- б) Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1—2 капли на ладошку).
- в) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.
- г) Сделать разминание стопы всеми пальцами.
- в) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.
- д) Похлопать подошву ладонью.
- е) Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.
- ж) Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.
- з) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.
- и) Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.
- к) Посидеть спокойно, расслабившись.



## ТИПЫ ДЕТЕЙ С УЧЕТОМ БИОРИТМОЛОГИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

**«Жаворонки»** — рано встают. У них хорошее настроение. Они веселы, бодры, активны. В первой половине дня они легко справляются со сложностями жизни, охотно занимаются, быстро усваивают материал. Во второй половине дня наблюдается снижение активности. Дети быстро устают, с трудом воспринимают происходящее. К вечеру они вялы, сонливы, капризны. рано ложатся спать.



**«Совы»** — полная противоположность «жаворонкам». Эти дети с трудом просыпаются и с трудом встают. Им тяжело настроиться на ритм дня. Они вялы, апатичны, малоактивны. Сложный материал усваивают с трудом. Но во второй половине дня активность их возрастает. они преобразуются, охотно выполняют задания. легко с ними справляются. Вечером они возбуждены, трудно засыпают.



У **«Голубей»** отсутствуют ярко выраженные черты характерные для «сов» и «жаворонков». У этих детей наиболее устойчивое настроение. Если они здоровы, они веселы и подвижны целый день. Смена частей суток не отражается на их активности. Для «голубей» редкими являются проблемы пробуждения и засыпания.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида  
«Аленький цветочек»

## Игровой массаж

подготовили:  
Горбова Ю.А.  
Кузина Л.Л.

## 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.

### «Поиграем с носиком»

#### а) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

#### 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 движения к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом, делается как бы растирание.

## 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»

Дети растирают ладони до приятного тепла.

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.

Дети тряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.



## 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 сушками»

Упражнения с ушками.

#### а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверх).

#### 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) «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 секунд.

#### д) «Погреем ушки»

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

Дети расслабляются и слушают тишину.