ЗАКАЛИВАЮЩИЙ МАССАЖ ПОДОШВ

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закали-вания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположен-ных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если мас-сирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вече-ром 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 раститель-ным маслом *(1—2 капли на ладошку)*.

в) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных паль-цев, 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 направ-лению 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 пер-вой половине дня они легко справляются со сложностями жизни, охотно занимаются, бы-стро усваивают материал. Во второй половине дня наблюдается снижение активности. Дети быстро устают, с трудом воспринимают про-исходящее. К вечеру они вялы, сонливы, капризны, рано ложатся спать.

«Совы» — полная противоположность «жа-воронкам». Эти дети с трудом просыпаются и с трудом встают. Им тяжело настроиться на ритм дня. Они вялы, апатичны, малоактивны. Сложный материл усваивают с трудом. Но во второй половине дня активность их возраста-ет, они преображаются, охотно выполняют за-дания, легко с ними справляются. Вечером они возбуждены, трудно засыпают.

У ***«Голубей»*** отсутствуют ярко выражен-ные черты, характерные для «сов» и «жаво-ронков». У этих детей наиболее устойчивое настроение. Если они здоровы, они веселы и подвижны целый день. Смена частей суток не отражается на их активности. Для «голу-бей» редкими являются проблемы пробужде-ния и засыпания.

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

Игровой массаж

подготовили:
Горбова Ю.А.
Сеитова Э.В.

2016 год

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 ис-пользован 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 тщатель-но 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 крыль-ям 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 при-лив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной ус-тойчивости 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 стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

МАССАЖ ВОЛШЕБНЫХ ТОЧЕК УШЕК

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически ак-тивных 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 про-водить в игровой форме 2—3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если меша-ют 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 паль-цев 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 рако-вины 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.