

КОМПЛЕКСЫ ИГРОВОГО МАССАЖА

летний оздоровительный
период
для детей младших групп



https://vk.com/fizkult__ura

ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста. Проводится 2 – 3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

А) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик воспитателю.

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 воспитателя.

В) «Носик гуляет»

Воспитатель 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 или выдох выполняется через нос.

Г) «Носик балуется»

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами руки на крылья носа.

ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Д) «Носик нюхает приятный запах»

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

Е) «Носик поет песенку»

Вы 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

3) «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают воспитателю, что их носик вернулся.



МАССАЖ РУК

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это создает благоприятный психоэмоциональный комфорт, 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.



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 ног делается ежедневно по 10 минут. На курс 10 процедур.

«Поиграем с ножками»

1. Подготовительный этап

- А) Удобно сесть и расслабиться.
- Б) Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1 – 2 капли на ладонку).

2. Основная часть

- А) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой рукой погладить стопу от пальцев до щиколоток.
- Б) Сделать разминание стопы всеми пальцами.
- В) Погладить стопу греблеобразным 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 подошвы.

3. Заключительный этап

- А) Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.
- Б) Посидеть спокойно, расслабиться.

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 внимание детей к игре и собирает их в круг.

2. Основная часть

Упражнения с ушками.

А) «Найди и покажи ушки»

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

Б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит пальцы за уши и загибает их вперед сначала мизинцами, а потом всеми остальными пальчиками. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает руки. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

МАССАЖ ВОЛШЕБНЫХ ТОЧЕК УШЕК

В) «Потянем ушки»

Малыш захлестывает 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 прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок. Он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.

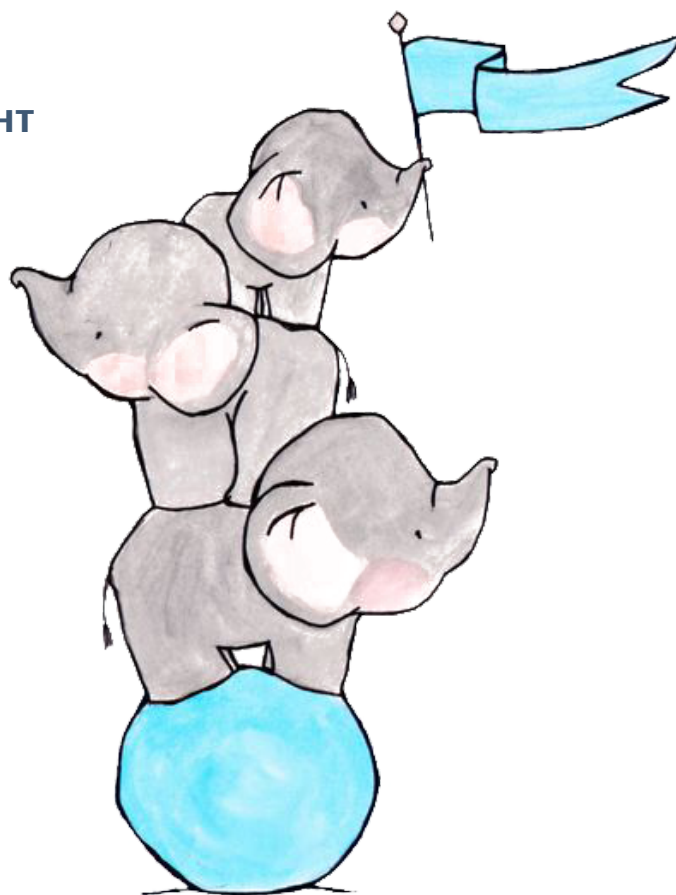
Д) «Поиграем ушки»

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

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

*Интерпретация и
адаптированный вариант
методик спецзакаливания
детей А. Уманской и
К. Динейки*



МАССАЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения и игры, которые помогают укреплять зрение детей. Проводятся в свободной игровой деятельности детей во время прогулки. Педагог организует детей на игру и следит за правильностью ее проведения.

"Посмотри вверх"

В игре участвует двое детей. Они садятся друг за другом. Ребенок, сидящий впереди, по сигналу второго ребенка прогибается назад и смотрит вверх. Ребенок, сидящий за ним, показывает карточку (картинки, цифры) в течении 2 секунд. После возвращения в исходное положение первый ребенок называет увиденное изображение. Если угадал, карточка меняется; если не угадал, та же карточка показывается снова. Игра повторяется 5-6 раз. Затем играющие дети и показываемые карточки заменяются.

"Пальминг"

Термин придуман врачом-офтальмологом, изобретателем немедикаментозного метода восстановления зрения Уильямом Бейтсом (1860-1931). Обозначает специальное упражнение для глаз: глаза закрыть и на несколько минут плотно прикрыть их ладонями. В результате глазные мышцы расслабляются, а расслабление дает хорошие результаты.

Тихо-тихо, лес дремучий,
Солнце спряталось за тучи.
Тихо-тихо... Глазки спят,
И ребятки не глядят.

Надо энергично растереть ладони перед тем, как закрыть ими глаза. Следить за осанкой.

МАССАЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ГЛАЗ

"Угадай, когда поднять флажок"

Педагог сидит, ребенок стоит напротив него, в правой руке, опущенной вниз, держит флажок с полотнищем яркого цвета. Левая его рука согнута в локте, вытянута вперед и повернута ладонью вверх. Педагог производит несколько ударов своей ладонью по ладони ребенка. В момент наиболее сильного удара ребенок должен поднять руку с флажком вверх и посмотреть на него. Игра способствует развитию умения фиксировать взор.

"Танцующие колпачки"

Цель: развивать мелкую моторику рук; учить фиксировать взгляд.

Материал: По пять разноцветных колпачков (на каждого ребенка).

Ход игры: Дети сидят на ковре полукругом, раздвинув ноги на ширину плеч. Перед каждым пять разноцветных колпачков. Под медленную, спокойную музыку дети берут по одному колпачку и надевают их на пальцы правой руки. Педагог дает установку: внимательно посмотреть на колпачок, надеть его на палец и еще раз посмотреть. Затем дети под более быструю музыку шевелят всеми пальцами ("пальчики танцуют") и внимательно смотрят поочередно на каждый пальчик.



МИМИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА



Выполнение мимических движений по подражанию способствует развитию экспрессивности выражения эмоций.

Педагог рассказывает стихотворение и показывает движения, а дети за ним повторяют.

"Дразнилки"

Здесь живет Хмурилка,

(Ребенок нахмурился, указательные пальцы возле сведенных бровей)

Здесь живет Дразнилка,

(Упражнение "Буратино", ребенок показывает язык.)

Здесь живет Смешилка,

(Указательные пальцы на щеках, ребенок улыбается).

Здесь живет Страшилка.

(Глаза широко открыты. руки вытянуты вперед, пальцы растопырены, рот открыт).

Это носик Бибка!

((Указательные пальцы сведены на кончике носа).

А где твоя улыбка?

(Дети отвечают улыбкой на вопрос педагога).

