

ИГРОВОЙ МАССАЖ

Не секрет, что с приходом дождливой и ветреной осени, наши дети стали чаще простужаться и болеть. Укрепить детское здоровье и повысить иммунитет, Вам поможет игровой массаж – адаптированный вариант методики специализации детей.

ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

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

«Поиграем с носиком»

1. «Найди и покажи носик» (показать свой носик взрослому).
2. «Помоги носику собраться на прогулку». Ребёнок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос сам или с помощью взрослого.
3. «Носик гуляет». Взрослый предлагает ребёнку крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу. Вдох и выдох выполняются через нос.
4. «Носик балуется». На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.
5. «Носик нюхает приятный запах». Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.
6. «Носик поет песенку». На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба-бо-

бу».

7. «Погреем носик». Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делает 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»

1. Дети растирают ладони до приятного тепла.
2. Большим и указательным пальцами одной руки массируют каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
3. Массируют тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.
4. Переплетают вытянутые пальцы обеих рук и слегка трут их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
5. Переплетённые пальцы закрывают на «замок» и подносят к груди. Пауза.
6. Расправляют «замок», вытягивают пальчики вверх и шевелят ими.
7. Встряхивают 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 с ушками»

1. «Найдем и покажем ушки». Ребёнок находит свои ушки, показывает их взрослому.
2. «Похлопаем ушками». Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребёнок должен ощутить хлопок.
3. «Потянем ушки». Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.
4. «Покрутим козелком». Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, и 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.
5. «Погреем ушки». Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

«ПОИГРАЕМ С НОЖКАМИ».

1. Удобно сесть и расслабиться.

Мы ходили, мы скакали,
Наши ноженьки устали.
Сядем рядом отдохнем
И массаж подошв начнем.

2. Смазать подошвы ног смягчающим
кремом или растительным маслом (1-2
капли на ладошку).
На каждую ножку
Крема понемножку.
Хоть они и не машины,
Смазать их необходимо!

3. Одной рукой, образуя «вилку» из
большого и остальных пальцев, обхватить
лодыжку и зафиксировать стопу. Другой
погладить стопу от пальцев до
щиколотки.

Проведем по ножке нежно,
Будет ноженька прилежной.

4. Сделать разминание стопы всеми
пальцами.

Разминка тоже обязательна,
Выполняй её старательно.
Растирай, старайся
И не отвлекайся.

5. Погладить стопу граблеобразным
движением руки по направлению к
пальцам.

По подошве, как граблями,
Проведем сейчас руками.
И полезно, и приятно,
Это всем давно понятно.

6. Похлопать подошву ладонью.
Рук своих ты не жалея
И по ножкам бей сильней.
Будут быстрыми они,
Потом попробуй, догони!

7. Согнуть стопу вверх с
произвольным падением вниз.
Гибкость тоже нам нужна,
Без неё мы никуда.
Раз – сгибай, два – выпрямляй
Ну, активнее давай!

8. Покатать ногами (подошвами) палку,
несильно нажимая на неё.
Вот работа, так работа,
Палочку катать охота.
Веселее ты катай
Да за нею поспевай.

9. Растереть подушечкой большого
пальца руки закаливающую зону,
расположенную в центре подошвы.
В центре зону мы найдем,
Хорошенько разотрем.
Надо с нею нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть.

10. Погладить всю стопу от пальцев до
щиколотки.

Посидеть спокойно, расслабившись.
Скажем все: «Спасибо!»
Ноженькам своим.
Будем их беречь мы
И всегда любить.

ИГРОВОЙ МАССАЖ



Буклет подготовила
инструктор ФК
Жевстовских Н.В.