

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 ушками»

1. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

2. Основная часть.

Упражнения с ушками.

✓ «Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

✓ «Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами.

Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

✓ «Потянем ушки»

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

✓ «Покрутим козелком»

Ребёнок 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.



✓ «Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. Заключительный момент.

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество упражнений 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 скорей в кружок.

Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

А потом, а потом,

Покрутили козелком.

Ушко кажется, замёрз

Отогреть его так мож

Ловко с ними мы играе.

Вот так хлопаем ушал

А сейчас всё тянем вни

Ушко, ты не отвались.



Раз, два! Раз. Два!

Вот и кончилась игра.

А раз 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, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

1. *Подготовительный этап.*
2. *Дети растирают ладони до приятного тепла.*
3. *Основная часть*
 - ✚ Большим и указательным пальцем одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
 - ✚ Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.
 - ✚ Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
 - ✚ Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза. Вытягиваем пальцы вверх и шевелим ими.

4. *Заключительный этап* Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. Упражнение можно сопровождать стихами.

Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну быстрее лови кураж
И начинай игру – массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь 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.



Расслабление снимает напряжение мышц, ускоряет восстановление работоспособности после тренировки.

Делая эти упражнения систематически, вы заметите, как постепенно ощущение максимального напряжения переходит в ощущение глубокого расслабления мышц и покоя.

Выполняя комплекс упражнений, старайтесь, напрягая мышцы, делать неглубокий вдох и задерживать дыхание. Расслабление сопровождается спокойным вдохом.

Упражнение на расслабление мышц рук.

**Мы умеем танцевать,
Бегать, прыгать, рисовать,
Но не все пока умеем
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая –
Очень лёгкая, простая.
Замедляется движение,
Исчезает напряжение:
И становится понятно –
Расслабление приятно!**



Руки с силой выпрямляем*(Руки поднять, выпрямить за головой, потянуться)*

Мы так будто подрастает*(Глубокий вдох, пауза)*
А теперь их расслабляем,
Плавно, мягко опускаем*(На выдохе руки опустить вдоль туловища, мышцы расслабить)*

Упражнение на расслабление мышц ног.
Выполняется сидя на полу, ноги вместе.
Что за странные пружинки
Распрямили наши спинки?*(Потянуть носки ног на себя)*

Ты носочки поднимай
И смотри не опускай!*(Пауза)*
Ноги расслабляются,
Отдыхать стараются.*(Расслабить мышцы ног)*
Если наш совет хороший,
Вы говорите: «Да!»
На неправильный совет
Говорите: «Нет!»

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком.

Самомассаж лица нормализует мышечный тонус данных мышц

Выполняется по схеме:

- ✓ *Массаж головы;*
- ✓ *Мимических мышц лица*

Самомассаж лица

Носик, носик. Греем носик.

Лобик, лобик. Греем лобик.

Щёчка, щёчка. Греем щёчку.

Не замёрзнет наша дочка.

Не замёрзнет и сынок,

Наш ребёнок - малышок!



Самомассаж головы и шеи стимулирует кинетические ощущения мышц

Массаж биологически активных точек «Акула»

В море ждёт она гостей (поглаживание ладонями шеи движениями от шейного отдела позвоночника вперёд к ярёмной ямке).

Пасть её полна гвоздей (Кладём большие пальцы рук на шею под челюстями и мягко поглаживаем)

Страшная, зубастая (Сжимаем пальцы в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растираем крылья носа)

Хищница опасная (Приставляем ладони ребром ко лбу и растираем его движениями в стороны-вместе).

Влево, вправо шмыг да шмыг (Сильно раздвигаем указательный и средний пальцы, кладём их перед ушами и за ними и с силой растирают кожу)

Всё подряд глотает вмиг (Трут ладонями друг о друга)



Пальчиковые игры развивают мелкую моторику рук, мозг и стимулируют развитие речи ребёнка.

Пальчиковый массаж « Наши пальчики»

Раз, два, три, четыре, пять *(Загибаем пальцы)*

Вышли пальцы погулять *(Поглаживаем ладошками, затем массируем каждый палец по очереди)*

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, избалованный он самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловоки удал.

Раз, два, три, четыре, пять
(Загибаем пальцы)

Вышли пальчики гулять
(Поглаживаем ладошки)



Пальчиковая гимнастика «Пальчики»

Раз, два, три, четыре, пять

Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять-

В домик спрятались опять.

Пальцы сжаты в кулачок. Поочередно разгибать все пальцы, начиная с мизинца, затем сгибать их в том же порядке.

Пальчиковая игра «С добрым утром!»

С добрым утром, глазки! *(Поглаживаем веки)*

Вы проснулись? *(«Смотрим в бинокль»)*

С добрым утром, ушки! *(Поглаживаем ушки)*

Вы проснулись? *(Прикладываем ладони к ушам).*

С добрым утром, ручки! *(Поглаживаем кисти рук)*

Вы проснулись? *(Хлопаем в ладоши)*

С добрым утром. Ножки! *(Поглаживаем ноги)*

Вы проснулись? *(Притопываем).*

С добрым утром, солнце! *(Руки раскрыть нба встречу солнцу),*

Я проснулся! *(Голову слегка запрокинуть, широко улыбнуться).*

Двигательно-речевые физминутки дают отдых различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов. Кроме того, они помогают взрослым развивать у дошкольников координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение.

Физминутка.

Живут мальчики – веселые пальчики.

Озорные ножки ходят по дорожке.

Шея крутит головою,

Повторяйте все за мною.

Вправо, влево оборотик,

Покажите мне животик.

Наше тело подтянулось

И вперед слегка нагнулось.

Как березонька стройна

Стала ровною спина.

А теперь все подтянулись

И друг другу улыбнулись.

Повторить 2 раза



Физминутка.

Раз - согнуться, разогнуться.

Два – нагнуться, потянуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка

На четыре – руки шире,

Пять. Шесть – тихо сесть.

Физминутка «Части тела»

Мы топаем ногами, *(топают)*

Мы хлопаем руками, *(хлопают)*

Качаем головой, *(качают головой)*

Мы руки поднимаем, *(руки вверх)*

Потом их опускаем, *(руки вниз)*

Мы руки подаем *(руки в «замок»)*

И бегаем кругом. *(покружиться на месте)*

Валеологическая игра «Моё тело»

Подойдите к зеркалу и посмотрите внимательно. Каждый из вас видит себя. Это самое дорогое, что есть на свете. Посмотрите внимательно. Из чего состоит тело человека? Повторяйте за мной и показывайте то, о чём мы будем говорить:

Головушка – соловушка (*гладят голову*);

Лобик – бобик (*выставляют перед собой лобик, как бычки*);

Носик – абрикосик (*закрывают глазки и попадают пальчиком в кончик своего носа*);

Щёчки – комочки (*мнут пальчиками щёчки, трут их тихонько ладошками*);

Губки – голубки (*вытягивают губки трубочкой*);

Зубочки – дубочки (*стучат тихонько крепкими зубками*);

Бородушка – молодушка (*гладят подбородок*);

Глазки – краски (*раскрывают пошире глаза, смотрят сколько красок вокруг*);

Реснички – сестрички (*моргают ресничками*);

Ушки – непослушки (*трут тихонько пальчиками уши*);

Шейка – индейка (*вытягивают свою шею*);

Плечики – кузнечики (*дергают плечиками вверх-вниз*);

Ручки – хватушки (*хватают вокруг себя*);

Пальчики – мальчики (*шевелият пальчиками рук*);

Грудочка – уточка (*выпячивают вперед свою грудку*);

Пузик – арбузик (*выставляют животик вперед*);

Спинка – тростинка (*вытягивают спинку*);

Коленки – поленки (*сгибают ножки в коленях*);

Ножки – сапожки (*топают ножками*);

Вот и выяснили мы, из чего состоит наше тело.



Точечный массаж с дыхательной гимнастикой

Точечный массаж помогает проводить профилактику простудных заболеваний; Закаливание детей; Учит детей расслабляться, освобождаться от стрессов, «Греем наши ручки»

«Греем наши ручки»
«Проверим кончик носа»
«Сделаем носик тоненьким»
«Примазываем ушки, чтоб не отклеились»
«Как мычит телёнок»
«Сдуем снежинку с ладони»

Соединить ладони и потереть ими до нагрева
Слегка подёргать кончик носа
Указательными пальцами массировать ноздри
Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами
Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа
Вдох через нос, выдох через рот



«Ручки, ножки, носик».

«Греем наши ручки»
«Проверим носик»
«Лепим ушки»
«Правя ноздря, левая ноздря»
«Сдуваем листик»

Соединить ладони и потереть ими до нагрева
Нажимать указательным пальцем точку под носом
Указательным и большим пальцем «лепим» ушки
Вдох через правую ноздрию, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрию, правая закрыта указательным пальцем
Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот

«Моем руки»

«Моем руки»
«Шагаем по пальчикам»
«Лебединая шея»
«Крепко спим»
«Мы проснулись»

Движение кистями, как при мытье рук
Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки
Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка
Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот
Несколько раз зевнуть и потянуться.

Дыхательная гимнастика.

Подыши одной ноздрей.

Цель:учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п. – сидя, стоя. Туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох(последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание)

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы вверх, чтобы в животе образовалась «ямка»

3-4. То же другойноздрей.

Повторить 1-3 раза.



Ёжик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз

Губы «трубкой»

1.Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им лёгкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух)

4. Пауза в течении 2-3 секунды, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: учить детей расслабляться и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания концентрировать на нём внимание с целью контроля над расслаблением своего организма и психики.

И.п. – стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей нагрузки). Если сидя, спина ровная. Глаза лучше закрыть.

Маленький вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос.

Повторить 3-5 раз. упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

«Любимый носик»

Цель: научить детей дыханию через нос, профилактике заболеваний верхних дыхательных путей.



А сейчас без промедления
Мы разучим упражнения,
Их, друзья, не забывайте
И почаще, повторяйте.

1. Погладить свой нос от крыльев к переносице – вдох, обратно – выдох (5 раз)
Вдох – погладь свой нос
От крыльев к переносице.
Выдох- и обратно
Пальцы наши просятся.
2. Сделать вдох левой ноздрей; правая – закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз).
Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою.
Попеременно ноздри при этом закрывай.
Сиди красиво, ровно, спинка – прямо.
И насморк скоро убежит. Ты так и знай!
3. Сделать вдох. На выдохе протяжно тянуть звук м-м-м, одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа (Зр).
Дай носу подышать,
На выдохе мычи.
Звук «м» мечтательно пропеть старайся,
По крыльям носа пальцами стучи
И радостно при этом улыбайся.

Игры – соревнования

«Морской бой».

Детям даётся несколько корабликов, изготовленных из пластмассовых вкладышей из конфет. Каждому ребёнку даётся кораблик, отличающийся цветом. Задача ребёнка – сильным выдохом как можно дальше оттолкнуть кораблик.



«Шарики»

Детям раздаются шарики и они должны надуть их только при помощи одного выдоха.

- вот такие красивые шарики у нас получились, чем сильнее ваши лёгкие, тем больше получился шарик. Это упражнение хорошо для тренировки дыхательной системы.



Игра «Найди на ощупь названную часть тела».

Дети становятся парами, одному ребёнку из пары закрывают глаза, и он должен найти названную педагогом часть тела. Потом дети меняются местами.



Игровой комплекс «К морю».

Сегодня мы отправляемся с вами к морю! Море – это огромное количество воды (кругом - вода).

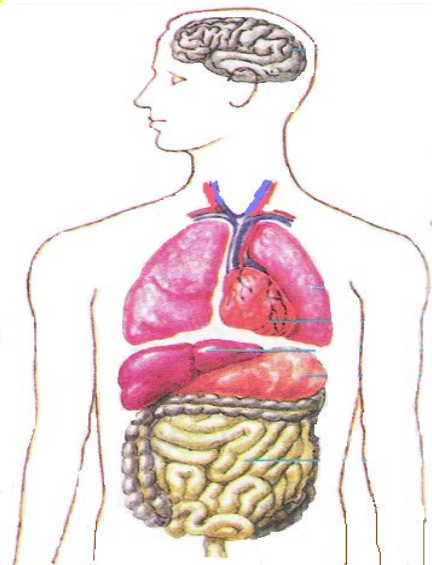
Давайте посмотрим влево – вправо, там и там берега не видно.	Напряжённо всматриваемся
Вот какое огромное море!	Рисуем большой круг руками
На море часто бывает ветерок. Как ветер дует?	Машем руками в лицо легко, сильнее
А на море от ветра бывают волны. Покажем руками, какие волны.	Руками изображают волны больше, больше
Теперь ветер дует сильнее...и волны сильнее. Ветер сильный - и волны большие.	Плавно – махи руками вперёд- назад.
Волны то нахлынут на берег, то отойдут обратно.	Добавляем выпады ногой
Смотрите, в море -	Руки вытянуть вперёд,

дельфины! Как здорово они ныряют! Покажите: сложим ладони перед собой и будем изображать дельфинов! А под водой они плавают очень быстро! Покажите!	наклоны приседаниями	с
Дельфины и нас зовут в воду. Давайте помочим ноги в воде! Забежим в море и отбежим от волны назад.	Бег вперёд- назад	
А теперь искупнёмся! Вода прохладная! Чтобы постепенно привыкнуть, сначала наклонимся, побрызгаем себе на ножки, на ручки, теперь друг на друга.	Наклоны	
Ух! Холодно!	Съёжились	
Присядем в воду, встанем. Привыкли к воде?	Приседания	

Вы лежите на воде, но она вас крепко держит, не бойтесь. Волны вас мягко качают, как будто убаюкивают.	Звучит музыка, отдыхаем
Ну что, купались? Бежим на берег! Там тепло, сухо. Стряхнём водичку с волос, с рук, с ног.	Резко крутим головой, потрясли руками, ногами
Давайте погреемся на солнышке, обсохнем. Поднимем руки, расставим в стороны, поднимем голову – пусть солнышко нас «поласкает».	Руки – кверху, выпрямились
Поможем друг другу согреться. Встанем паровозиком и разотрем друг друга!	Растираем спинку и руки впереди стоящему
А теперь можно поиграть и в мяч: как	Имитация игры в мяч

будто мы подбрасываем его вверх и ловим; а теперь в парах покидайте друг другу мяч.	
Давайте прогуляемся по берегу и поищем ракушек.	Спокойная ходьба.
Смотрите! Какая большая раковина, послушайте, как в ней шумит волна. Что ж, а нам пора возвращаться.	«Неожиданная находка»





Картотека
здоровьесберегающих
ТЕХНОЛОГИЙ

